



HEALTHY MUMMY

美丽准妈妈



国际有氧运动专家为明星特别打造
科学 权威 安全 易学！

孕妇



有氧保健操

The Effects of Body Changes on Exercises

布琳 编著

你也可以像好莱坞明星妈咪一样活力健康！

BOOK + DVD

成都时代出版社

美丽俏妈咪

孕妇有氧保健操

The Effects of Body Changes on Exercises



美丽妈咪，阳光“孕”动！

布琳 编著

成都时代出版社

图书在版编目(CIP)数据

孕妇有氧保健操 / 布琳编著. —成都: 成都时代出版社,
2007.11

ISBN 978-7-80705-634-8

I. 孕… II. 布… III. 孕妇—保健操—基本知识 IV.
R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 162195 号

孕妇有氧保健操

The Effects of Body Changes on Exercises

布琳 编著

出品人	秦明
责任编辑	罗晓
责任校对	张林
装帧设计	中映·良品 (0755) 26740502
责任印制	莫晓涛

出版发行	成都传媒集团·成都时代出版社
电 话	(028) 86619530 (编辑部) (028) 86615250 (发行部)
网 址	www.chengdusd.com
印 刷	深圳市福威智印刷有限公司
规 格	889mm×1194mm 1/24
印 张	4
字 数	100千
版 次	2007年11月第1版
印 次	2007年11月第1次印刷
印 数	1-15000册
书 号	ISBN 978-7-80705-634-8
定 价	25.00元

著作权所有·违者必究。举报电话: (028)86697083

本书若出现印装质量问题, 请与工厂联系。电话: (0755)26074333

序言

献给新世纪的美丽妈咪们！

For the New Century's Modern Mothers

如果一定要问女人什么时候最美？我的回答是：怀孕的时候最美！

我愿意用“可爱”形容年轻有活力的女孩，为她们的青春和朝气蓬勃；把“韵味”送给年长有成熟味道的女人，为她们的优雅和内敛含蓄；而这“美丽”二字却一定是要送给怀孕中的准妈咪，为那盛满爱的温存和充满幸福的期待……而对于准妈咪，健康、充满活力是最高美丽原则。每个准妈咪只要健健康康，其实就是最漂亮的！而要健康我觉得最关键的就在于怀孕时的运动。

“怀孕了，我们要小心再小心，保养再保养”，更有甚者说，“躺着再躺着”。这简直是最不科学的孕期行为。因为生产是需极大的体力支持的，你如果9个月几乎不运动，肌肉松懈毫无气力，怎么能顺利经过产程？

温和而持续的产前运动能够帮助孕妈咪控制体重，增强准妈咪在怀孕时所需的负荷力，也为产后承担起照料宝宝的重任练出好体力；

能够促进母体血液循环，提高血液中氧的含量，有助于给子宫内宝宝提供充足的营养，促进胎儿的生长发育；

能够降低各种妊娠反应，帮助准妈咪健康、愉悦、充满自信地度过孕期；

能够帮助胎儿顺利通过产道，减轻分娩阵痛，缩短分娩时间；

能够帮助妈咪产后迅速恢复身材，回复怀孕前的少女体态……

总之，产前运动好处太多、太多！当你得知自己怀孕的第一件事情就应该是跑到商店，买一个精确的电子磅秤。就是这件法宝，可以令你一直良好地控制体重增长。一般来说，整个孕期你只需增加9-11公斤，前4个月基本不增重，之后每周增重绝不要超过400克。这样，几乎前8个月，你的身体都是轻盈、活动自如的，而且由于徐徐渐进地增重，皮肤不会被过度增长的脂肪拉伤而产生难看的妊娠纹。早晚跳上磅秤，将体重记在随身日历上，可要仔细认真对待噢，身材可是美丽的关键所在啊。

在怀孕12周以后，胎盘已完全成型，而且怀孕初期的害喜状况也已缓解，从这时开始，准妈咪就可以开始做运动了！你完全可以保留已有的锻炼习惯，如果你从未有过锻炼身体的经历，也应该因为怀孕而开始适度的锻炼，包括轻便的家务活、散步、爬楼梯、游泳、做专门的孕妇运动等都是不错的选择，准妈咪可以根据自己的喜好选择，一直坚持下去即可，如果感觉疲惫或者劳累，可以自己调节，不用勉强自己非要完成多少任务。

怀孕前十分注意饮食控制的你，一经说服便给自己找到想吃多少就吃多少的理由，那就有些不妙了。如果你真的以为一个直径几厘米的细小胎儿有如你一般的胃口，那只怕一不留神吃上身的是过量脂肪，千辛万苦的产后锻炼也不一定能够使身材恢复如前。

人生中最珍贵的一次，多花些钱给自己买些美丽的新衣吧。现成的孕妇装自然很好，可有些会令你显得比实际更胖。那么细心逛逛商店，买些有弹力的短裙或长裤，配上弹力毛衣，你几乎可以像好莱坞的明星妈妈一样凹凸有致、性感迷人！而且，花些钱买有束缚和支撑功效的孕妇内衣，更能令你的产前运动收到事半功倍的神奇效果。

一本葵花宝典可以助人练成绝世神功，同样，一本怀孕宝典，可令你轻松克服孕期的一切困难，保持最佳状态，生个健康宝宝。真的这么有用吗？千真万确！与其听妈妈、婆婆过时的口传心授，学一大堆古时候的产孕经，还不如使用这本精美详尽的最新最科学的专业图书，整整9个月，这本书都可以陪伴你的左右，成为你真正的良师益友！

你忠实的朋友
Boleyn



Part 1 做个阳光“孕”动的准妈妈

Pregnant Women, Doing Exercises and Be Healthy 02

1. 准妈妈运动新知

Knowledge about Exercises 03

(1) 孕期运动的完美理由 03

(2) 孕期身体变化对运动的影响 04

(3) 运动将健康进行到底 05
—— 陪伴胎儿健康成长, 保护孕妇“日新月异”的身体

2. 安全理性地运动

Doing Exercises Safely and Reasonably 07

(1) 孕期三阶段运动指导 07

(2) 妈妈“孕”动准备 10

Part 2 快乐健身堂——美丽孕期, 动起来!

How to Exercise During Pregnancy 12

1. “孕”妈咪热身篇

Warm Up 13

2. 保胎安产活力有氧健身操

Aerobic Exercises, Good for Easy Delivery 25

(1) 怀孕的第一阶段: 第1周~第13周 27

◇ 卧姿收缩骨盆 ◇ 抬头和抬肩 ◇ 卧姿提升腹部 ◇ 卧姿伸展腿筋 ◇

(2) 怀孕的第二阶段: 第14周~第28周 31

◇ 碰步 ◇ 跺脚跟 ◇ 提膝 ◇ 屈膝加臂环绕 ◇ 走步推手 ◇ 大步走 ◇

◇ 双侧踏步加双臂环绕 ◇ 上踏板 ◇



(3) 怀孕的第三阶段：第28周以后..... 39

- ◇ 站立弯曲腿筋 ◇ 后跨下蹲 ◇ 伸腿 ◇ 抬小腿 ◇ 骨盆底运动 ◇ 跪姿提升腹部 ◇
◇ 跪姿弯曲腹部 ◇ 掌上压 ◇ 大腿外抬 ◇ 大腿内抬 ◇

3. 孕妈咪十月瑜伽生活馆

Yoga for Pregnant Women..... 50

(1) 怀孕的第一阶段：第1周~第13周..... 52

- ◇ 臀部旋转 ◇ 猫式 ◇ 身体平衡 ◇ 身体伸展 ◇ 站立扭转 ◇

(2) 怀孕的第二阶段：第14周~第28周..... 59

- ◇ 交叉扭转 ◇ 波浪 ◇ 摇摆摇篮 ◇ 树式 ◇

(3) 怀孕的第三阶段：第28周以后..... 67

- ◇ 生命之圈 ◇ 升降机式伸展 ◇ 自我按摩 ◇ 8字按摩 ◇ 莲花舞I ◇ 莲花舞II ◇

4. “孕”动休息室——孕妈咪放松操

Relax..... 78

- ◇ 坐姿伸展内收肌 ◇ 坐姿伸展臀肌 ◇ 坐姿伸展胸肌 ◇ 伸展小腿 ◇

Part 3 安心怀孕，关注母体健康

Be Concerned with Mummy' S Health..... 84

1. 孕期疼痛知多少

Pains During Pregnancy..... 85

2. 职业妈咪孕期对策

Plans for Career Mummy..... 86

3. 孕妈妈温馨交流

Pregnant Knowledge..... 87

(1) 饮食习惯上..... 87

(2) 日常行为上..... 88

(3) 身体状态上..... 89





PREGNANT
WOMEN,
DOING
exercises
AND
be
HEALTHY

做个阳光
“孕”动的准妈妈



Pregnant women **Part 1** *do exercise*

怀孕啦！对于渴望生个小宝宝的女性来说，真是莫大的喜讯！于是肚子
里的宝宝还没有出生，自己却已成了全家的宝贝。婆婆说：“扫帚疙瘩
也不许动啊，有活我来干。”丈夫说：“你干脆别上班啦！”怀了孕就不
能动了吗？显然，这一观点是不对的。

看看被称为最美丽的孕妇凯瑟琳·泽塔琼斯在好莱坞歌舞片《芝加
哥》中的精彩表演吧！在拍片时，泽塔琼斯已怀有身孕，却还又唱又跳，
做出高空劈腿等高难度动作，不禁令人更加佩服她的能耐与敬业精神！

俗话说，生命在于运动，对孕妈来说，拥有的是两个生命，运动的
意义显得格外重要。新时代的女性希望自己能体现每个阶段的韵味，怀孕
的准妈妈门也已摆脱了体态臃肿、步履蹒跚的陈旧形象，在阳光下伸展全
身、充满活力！



一、准妈妈运动新知

Knowledge about exercises

在传统观念中，孕妇是千金之躯，轻易动不得，举手投足都要小心翼翼；同时也有些人认为怀孕了没什么了不起，依旧大大咧咧，这两种做法都有些极端，不利妇儿健康。适当的运动对孕妈咪和胎儿都有好处。



[一 孕期运动的完美理由 Perfect reasons]

1. 让孕妈咪更健康

怀孕期间，准妈妈的身体会发生很多的变化，有规律的运动，不仅能使准妈妈很快适应这些变化，而且可以帮助身体为艰难的分娩过程做好准备。

运动可增强孕妈咪的心脏功能。女性在怀孕后会产生一系列生理变化，从而增加心脏负担，如果孕妇心脏功能较强，就能减缓怀孕期间出现的腰痛、脚痛、下肢浮肿、心跳气短、呼吸困难等症状。

运动可增强孕妈咪的肌肉力量。在进行运动时，能使全身的肌肉血液循环得到改善，肌肉组织的营养增加，使肌肉储备较大的力量。增强的腹肌，能防止因腹壁松弛造成的胎位不正和难产；有力量的腹肌、腰背肌和骨盆肌还有利于自然分娩。

运动可增强孕妈咪的骨能力量，使骨骼的力量更为坚实。骨骼坚实可防止孕妇出现牙齿松动、骨质软化等症状。

运动可增强孕妈咪的神经系统功能，使人体各个器官系统能更有效地协调工作。这能帮助母体的各个系统在妊娠期间发生一系列适应性变化。

运动可增加孕妈咪的抵抗力，减少孕期疾病的发生。

运动可以控制孕妈咪孕期的体重，不至于使体重增加过多。孕期保持合适的体重，会使分娩更容易、更轻松，产后也可在短期内恢复正常体型。

2. 让胎儿更有活力

每次锻炼，都有充足的氧进入胎儿血液，促使胎儿新陈代谢旺盛，加速胎儿的组织（特别是大脑）功能的形成。其主要体现在以下几个方面：

锻炼时释放的激素通过胎盘进入胎儿体内，因此，在锻炼开始时，胎儿受你的肾上腺素影响，情绪活跃。

在锻炼时，胎儿也会受到内啡肽的影响，内啡肽是我们身体的天然吗啡类物质，可以使人自我感觉良好。

锻炼后，内啡肽有较长久的镇痛效果，它能持续8个小时，胎儿同样会在这段时间内受到影响。

锻炼对胎儿是极大的安抚，在摇动中他会感到舒服。

在锻炼时，你的腹肌会起一种按摩胎儿的作用，使他感到舒服和安慰。

在锻炼时，血液循环改善，促进胎儿生长和发育。

[二 孕期身体变化对运动的影响 The effects of body changes on exercises]

在怀孕期间，除了体形的明显变化之外，你的身体还会发生其他变化。因此，在运动的时候，你应该对这些变化有所认识。

1. 上升的荷尔蒙水平

你身体的荷尔蒙分泌发生了很大变化，其中有些会影响运动方式。对运动关系最密切的有三种荷尔蒙：耻骨松弛激素、雌性激素和孕酮。

◎ 耻骨松弛激素

使关节和肌肉的连接组织变软，使骨盆在分娩时变大，并使腹部和骨盆底肌肉伸张。

◎ 雌性激素

是生长荷尔蒙。它使你的乳房变大，心脏变得大而有力，但也导致了体内水分流失。

◎ 孕酮

松弛血管壁，使血管能适应血流量的增加，但它也提升了体温。

2. 荷尔蒙对运动的影响

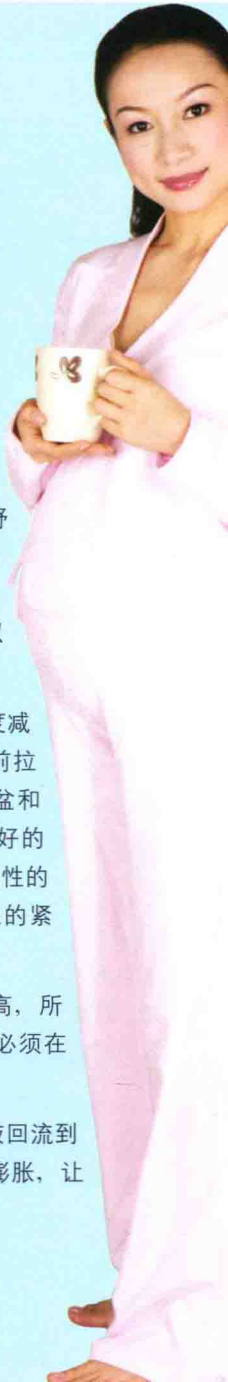
运动时考虑这些荷尔蒙的变化是很重要的。以往轻松做出的动作，可能由于怀孕而变得不合适了。当你的身体前倾，并由双手和膝盖（四肢着地）支撑时，你可能会感觉手指麻木或麻木，其原因就是水分大量流失。在进行这个姿势时，你可能还有烧心的感觉（一种胃部不适的症状），这是因为孕酮在消化所至。

你的脚踝可能会肿，穿上运动鞋就不舒服。在有氧运动中，建议你穿运动鞋，但在其他的项目里，则可以穿。脚踝肿的原因可能是因为水分流失，但也可能是血压升高，所以在继续锻炼之前，应先作检查。

由于耻骨松弛激素的作用，关节稳定程度减低，从而增加了受伤的机会。由于胎儿的向前拉力，以及松弛的腹部使支撑力减低，你的骨盆和脊椎特别容易受伤。因此，正确的姿势和良好的运动技巧是非常关键的。不要进行跳高或跳跃性的运动，因为它们会增加关节、乳房和骨盆底的紧张。

由于孕酮的作用，你的体温已经有所升高，所以你会很快觉得暖和。应该避免身体太热，必须在通风条件良好的房间里进行运动。

有氧运动时，要保持腿的运动，以便血液回流到心脏。如果突然停止运动，孕酮会使血管壁膨胀，让你产生眩晕感。



[三 孕妈咪运动，将健康进行到底 Doing exercises are good for health]

—— 陪伴胎儿健康成长，保护孕妈咪“日新月异”的身体
Good for baby, good for mummy

1. 腹肌运动：强壮腹部，给婴儿留出空间

腹肌支撑着不断长大的子宫，在分娩的第二阶段，帮助把胎儿推出。腹肌还把你的腹部向内收，支撑腰部和腹部的器官，使你的身躯能够向各个方向移动，当你抬起躯体时，腹肌支撑躯体直立。

简单的腹部运动应该是你日常活动的一部分。由于这些运动几乎在任何地方都能做，所以你应当在一天中不时地重复它们。有力的运动能帮助你保持腹部强壮，分担了前腹加在腰背部的负担，从而减少腰痛。如果以前你没有锻炼过这些肌肉，现在你必须立即开始。在怀孕期腹肌仍然在工作，如果得到锻炼，将会产生良好反应。如果以前你有进行腹部向上弯折的强化锻炼，那么现在建议你停下来，因为腹肌已经开始伸长了，它们可能会进一步分离和变弱。到了16周时，你应该按照第4~6个月和7~9个月的要求去做腹部运动，不过，如果你感觉仰卧不适的话，你就要尽快改变姿势。如果这些运动使你觉得肌肉疼痛，放松一会儿，然后再试。你练得越多，肌肉就会变得越强壮，这些姿势你就能保持越长的时间。

在怀孕期间，由于受耻骨松弛激素的影响，你的腹肌在各个方向上经受着巨大的扩张。你的腰围会从约66cm增加到117cm，肌肉的垂直长度从30cm增加到51cm。如此大的增长，使腹肌必须从中心位置向外伸展。强而有力的腹部肌肉使得这种扩张给了胎儿足够的生长空间，并且是没有疼痛感的，你甚至可能觉察不到它的发生。

◎ 轻松的每日腹部运动

这些运动能强化保护胎儿和你背部的肌肉。把衣服在腹部绷紧，收腹，注意看胎儿抬高并向内收。如果你的肌肉很强壮，你会对所做运动的强度感到十分惊讶。

小贴士：它们在哪里

腹肌不同的层，构成了腹壁你身体中段的一个非常强壮、自然的承托带。腹肌从你的肋骨和胸骨垂直地伸到骨盆顶，并以对角线和水平方向在体侧内部伸展。



2. 骨盆底肌肉锻炼，预防失禁，助于产后恢复

由于耻骨松弛激素和日益增长的胎儿重量的影响，你的骨盆底肌肉会变弱并拉长。这会使括约肌（环状肌肉）变宽，使其抵抗内部压力的能力减低。因此，在你咳嗽、打喷嚏和笑的时候，会有少量的漏尿。这种情况也称为失禁，在孕期很常见。而在分娩过程中括约肌的拉伸和变弱，失禁现象就更为普遍了。每日的骨盆底运动，也称为黑格斯（Kegels），可以预防或减轻这种症状。

一知道自己怀孕，就应尽量开始骨盆底肌肉的锻炼。最好是在胎儿的重量开始形成压力之前就强化这些肌肉，而不要等到肌肉已经拉长变弱了，才去体会它们的位置并进行运动。每天都进行快慢两种练习：慢的运动可以在怀孕第7~9个月时帮助你加强支撑胎儿的力量；而快的运动有助于预防括约肌失禁。

强壮的骨盆底肌肉能帮助分娩，并且有助于产后的恢复。产妇分娩后腹壁及盆底肌肉组织都会松弛，而产前训练出的强

有力的骨盆底肌肉，能改善肌肉松弛的程度并加快复原。

保持运动的准妈妈将来分娩的时间会较不运动时缩短，并且疼痛也会减轻。研究表明：女性在怀孕期间如果保持适度运动，将可以使她们的分娩时间缩短3小时；怀孕时坚持运动的产妇，除了可较快分娩，产后恢复也比不运动的产妇要好些。不难看出，适度运动助分娩，好处多多。

◎ 锻炼骨盆底肌肉训练

首先用坐姿做这些动作。在体重受到支撑的情况下，你会觉得做起来容易一些。如果你觉得效果不明显，下一次在小便时，试试在中间停止排尿（最好不要在膀胱满的情况下）骨盆底肌肉的力量由它们停止排尿的能力来判断。记住随后要放松肌肉，并把膀胱排空。这个过程只用于确定肌肉的位置，而不宜作为每日的练习，因为它有引致感染之虞。开始时，你可能需要停下正在做的事，努力集中精神进行骨盆底肌肉锻炼。不要担心，当你有了更多的体验时，这个练习就变得容易和自然得多了。经过开始的尝试后，还要坚持下去。

◎ 有规律的重复

把骨盆底肌肉运动与日常的活动结合起来。比如每次接电话的时候，这样在一天里你就会重复好几次。

小贴士：它们在哪里

骨盆底肌肉在你的骨盆前后形成一个“吊带”，支撑骨盆和腹内的器官：膀胱、子宫和肠。骨盆底上的肌肉“环”，称为括约肌，在前面包围尿道、阴道，在后面包围肛门。

3. 全身运动，端正怀孕姿势，保护腰背部

在怀孕期，正确的姿势对减轻身体紧张是很有帮助的。在开始任何运动之前，掌握正确姿势要点是非常重要的。这些姿势很容易就能做到，在一天中，只要有机会，都应该依照练习。

◎ 怀孕期姿势的改变

在怀孕期开始时，你的子宫是藏在骨盆里的。但随着孕期

的延续，子宫慢慢地升到腹腔。在这个阶段，你的姿势会明显改变。胎儿的体重使你的骨盆向前倾，

随着胎儿继续长大，你的腹肌会拉长。为了抵消身体前面逐渐增加的重量，你会很自然轻微地向后挺。但是这样会使你的脊椎下部备受压力，引起腰部明显的疼痛和不适。

乳房重量的增加也可能加大背部负荷，使你站立时垂肩含胸。这样的姿势会引起背部紧张，限制了胸腔的空间，让人感到呼吸困难。

◎ 保护腰背部的运动

在怀孕期，强壮的腰背部有助于你应付身体前面逐渐增加的重量，因此是很重要的。加强和拉伸某些肌肉，能够保护你的背部，避免发生长远的问题，并帮助你在整个孕期保持良好的姿势。

增强腹肌会减轻腰痛，因为这些肌肉分担了腰背部所承受的紧张。

拉伸臀屈肌能使你正确地收紧骨盆，避免背向后弯。如果这些肌肉发紧，要保持正确姿势会有困难，加强臀部肌肉和腹肌有助于保护这一姿势。伸展和拉长胸肌能帮助扩胸。增强背部肌肉能保持双肩后挺，减少背部的紧张。

◎ 保持正确的姿势

在怀孕期间，对背部的注意是进行所有活动的关键。弯腰时，收紧骨盆，收腹，弯曲膝盖，利用腿的肌肉蹲下和站起。



二、安全理性地运动

Safe and reasonable exercises

怀孕是一个最自然的生理过程，分娩对妇女来说是独特的、非常私人化的一种人生经历，极易受本身体质、体能以及孕妈咪情绪的影响。在胎儿、胎盘、羊膜囊排出母体的过程中，它不仅需要强有力的子宫肌肉收缩，还需要母亲整个身体的全力参与，健康的身体、良好的体力和适度的情绪控制力都

会有助于产妇分娩过程的顺利进行。但是，孕妈咪适合做何种运动、运动量的大小要根据个人的身体状况而定，不能一概而论。同时，孕前运动也要根据孕期不同的生理特点有所改变，如有疑问，应及时咨询专业医生来确定。

【一 孕期三阶段运动指导

Guides for exercises in 3 stages of pregnancy】

孕妈咪的运动如何才算是合理的、合适的？这需要我们从运动的时期、运动的时间、运动的方式以及运动时注意的问题等几个方面加以分析，选择最适合自己的运动。在怀孕第4~7个月之间是孕妈咪最适合运动的时期，以怀孕的前期、中期、后期而言，一般来说运动只能做到中期即怀孕7个月前，而且运动的时间要越来越短，动作要越来越轻柔。运动地点要保持安静、清洁、舒适，想休息就休息，而且要随时补充水分。

无论在怀孕期的哪个阶段，运动都是有益的，因为它能减轻许多常见的不适，帮助产后复原，更重要的是，合理地运动能增进身心健康。不过，小心是很重要的，注意你的身体，体会你正在发生的变化，保证你一直按照从本书中所列举的运动指导和安全措施去做。

孕期粗略地划分为十三周一期的三个阶段。在每个阶段，你会经历不同的症状。你必须重新估计运动的计划，把上述变化考虑在内。要记住怀孕期不是修正身体状况、寻求健美目标的时间。你应该着眼于维持、或略为改善（如果以往不太理想的话）。

在怀孕的三个阶段，你都可以继续按照本书的运动项目去做。但是你必须注意你的身体：如果你身体健康、精力充沛，那么在三个阶段中，你都可以实施“激烈”这个级别的运动；

当你觉得特别疲劳时，把运动的级别改为“和缓”，调节运动的强度；如果你一天变换一种运动级别，或者随着怀孕期的改变而变换运动级别，不必担心，这是非常自然的，而且是一个好迹象，因为你对自身的需要十分敏感。

1. 怀孕的第一阶段：第1周~13周

卵子一旦受精，你的身体就会开始进入成为母亲的过程，这个过程是令人惊奇的。不过，在接下来的几周，妊娠症状可能令你无法心情庆祝一番。

◎ 运动安全

如果怀孕进展得顺利，你又习惯于体育运动，那么答案是肯定的。如果你在运动方面是个新手，那么应该逐步进行而且十分小心。如果你不太喜欢运动，就不要强迫自己。

◎ 运动指导

这个时期是怀孕期中最脆弱的阶段，也是胎儿形成的关键时期。注意遵守以下几点：

- ★ 不要使身体太热，多余的热会传递给胎儿。在孩子出生前，不要进行桑拿和日光浴。
- ★ 一定要在通风良好的房间运动。
- ★ 定时喝水，防止脱水。

◎ 运动的益处

温和的运动有助于减轻由于荷尔蒙水平上升引起的不适症状。在一天的任何时候，恶心呕吐都可能发生，运动可减轻这种症状。运动是一种恢复方式，可以提高能量水平。但是如果你非常疲劳，只要有可能，就应该休息。为了减轻乳房的疼痛和不适，要戴支撑良好的胸罩。

2. 怀孕的第二阶段：第14周

~28周

现在你进入孕期状态良好的阶段，你会感觉比先前好些了。通常恶心呕吐会停止，你的精力也恢复了。

◎ 运动安全

如果怀孕的进展正常，应该进行和缓及适中级别的运动。不要站立太久，特别是在有氧运动的过程中。运动之后站立应尤其小心。

◎ 运动指导

此时你已经开始显得身怀六甲，因此腰痛是最先出现的主要症状。所以：

- ★ 不要做任何跳高活动或弹跳动作。
- ★ 不要做背部运动，因为胎儿的重量可能限制血液回流你的心脏。按照怀孕第二阶段的运动去做。

★ 在进行地板上运动时，如果要改变位置，应该花充足的时间，需特别小心。

◎ 运动的益处

随着胎儿的生长，你的身体随着生理和荷尔蒙的变化而发

生改变，你可能会遇到新的麻烦，但是运动可能消除不少症状。运动能够减轻一般的孕期疼痛，使你充满活力。本书中的有氧运动可以消除便秘和抽筋，保证你有足够的休息。

3. 怀孕的第三阶段：第28周以后

离预产期还有三个月，身体前面日益增加的重量会引起疲劳，行动不便，以及睡眠不安。但是，为你现在的形体自豪吧，你很快就要当母亲了。

◎ 运动安全

如果你觉得有运动的需要，又有精力，那么继续运动。如果觉得疲劳，那么试试只做热身和放松的运动。这些运动有助于保持身体的活动能力，减轻肌肉和关节的僵硬。不要长时间站立，保证有足够的时间休息和放松。

◎ 运动指导

在这最后三个月里，胎儿的体积和重量会显著增加，这样你的腰背部就更容易受伤。

★ 记住在任何时候都要收紧骨盆，收腹。从一个姿势改为另一个姿势时，要特别小心。

★ 保持行动有所控制，不要突然进入运动状态；正确地做一些经过选择的运动效果更好。

★ 你可以把运动的强度减到较低的级别，把任何你觉得难以做到的动作取消。

◎ 运动的益处

因为你可能在夜晚感觉不适，和缓的运动，特别是那些放松运动可以改善睡眠。这些运动还有助于减轻你对分娩的焦虑。



布琳老师特别提醒

在怀孕期间，以下要点务必遵守，以确保运动安全地进行，使你既没有过分疲劳，也不会伤害胎儿。

◎ 注意控制

要在一定的范围内运动，不要勉为其难。不要使自己运动到精疲力竭，或者在劳累的时候骤停下来。运动应该是令人愉快的，而不是耗尽精力。要把运动的强度定在你觉得恰当的级别上。要记住，在怀孕的第二阶段，你认为做起来很轻松的运动，到了第三阶段，可能就会困难得多了。所以，要注意你身体的反应，谨慎行事。

◎ 保证方法正确

认真按照说明去做，慢慢地，有控制地重复动作，避免过度伸开或固定关节，因为这样会导致受伤。特别要留意背部、腹部、骨盆。

◎ 不要做有仰卧姿势的运动

从第16周起，在仰卧的时候，你可能会觉得眩晕和恶心（有此感觉，应立即转为侧卧）。本书的运动没有安排从怀孕第二阶段及以后的仰卧运动。我建议从20周以后，你就不要采用这一姿势。

◎ 避免跳跃运动

从第二阶段起，跳跃的动作以及十分激烈的活动都是不提



倡的，因为这些运动会增加关节、骨盆底肌肉和乳房的紧张，使你感觉不适。快速的屈膝运动也不适宜。在怀孕的第三阶段，不要做任何要求平衡的动作。

◎ 自如地呼吸

任何时候都不要屏住呼吸，在做强化和调适运动时，你会不由自主地屏住呼吸。但是这会增加血压，加大心脏负担。

◎ 消耗多余的热量

为了应付怀孕的需要，每天要增加300卡路里热量以便提供额外的能量。如果你定期运动的话，你需要的热量比这还多一点。

出现以下情况，应立即寻求医生帮助。

★腹部或骨盆疼痛

★破水

★阴道有过量的排出液

★持续的剧烈头痛

★手和脚踝突然肿胀

★怀孕期任何时候出现的出血（怀孕初期，当月经期到来时，可能会发现少量出血）

◎ 以下孕妈咪不适合运动！

- 1 妊娠高血压、子痫前症、妊娠毒血症的孕妈咪。
- 2 第一类糖尿病的孕妈咪。
- 3 甲状腺疾病及肝病的孕妈咪。
- 4 心血管疾病的孕妈咪。
- 5 前置胎盘的孕妈咪。
- 6 怀多胞胎的孕妈咪。
- 7 有两次以上流产的孕妈咪。
- 8 前胎大量出血的孕妈咪。
- 9 前胎早产的孕妈咪。
- 10 怀孕前体能状况不佳的孕妈咪。

[二 妈妈“孕”动准备] Good preparation for sports

适当的准备对安全而又愉快的运动是很重要的。因此，在开始运动之前，孕妈咪要注意啦……

1. 穿上适当的衣服和鞋

如果适合的话，你应该穿几层衣服。这样，在你感觉比较暖和时，可以脱去一层衣服。你必须能够自由地运动，因此要选择不会限制你运动的或勒住腹部的衣服。要保证戴上支撑良好的胸罩，或者戴两个胸罩，使乳房的运动减到最小。

运动时应赤脚或穿软运动鞋进行。软运动鞋可以支撑脚踝，所以十分重要。不要只穿袜子运动，以免打滑。

2. 喝水

在身边放点水，使你在运动过程中能够不时喝点水，防止脱水。运动结束时，多喝一点。

3. 运动前吃点食物

这样你就有足够的精力进行

运动。在运动前3个小时左右，吃一顿以复合碳水化合物为主的饭，如全麦面包、面条、米饭、马铃薯等。如果空腹运动，你会感觉眩晕。如果进食之后立即运动，你会胃痛。运动之后吃些富有营养的小吃，如一根香蕉，或一块三文治。

4. 有足够的空间和器材

你的运动区域应该是没有家具和其他妨碍运动物品的地方。你还需要足够的空间以便向各个方向自由运动，或躺在地板上。就近放一张高背稳固的椅子，或整理出一面墙，以便在做站姿运动时用作支撑。你可能需要一条毛巾或一张垫子用于地板上的运动，有一条拉力带也会很方便。

5. 不要被打断

拿开电话听筒，或接通电话录音机。现在是你私人的时间——一经开始，你就不要停下来。

6. 选择节奏适中的音乐

这可以帮助你进入角色，使运动更有乐趣。但是音乐必须有稳定适中的节奏，引导谨慎的运动。如果音乐的节奏运动太快，你会有关节和肌肉损伤的危险。如果你不知道音乐是否合适，就把音量调低。背景音乐会增加运动的乐趣，你还可以随音乐唱歌。

