



马良坤教授荣获新浪育儿
“妈妈信赖的养育类图书作者”奖

协和 专家教你

轻松孕妇操

北京协和医院妇产科主任医师、教授 马良坤 主编
王瑜 邱雨 副主编



赠送 32 段
孕妇操视频
扫码可观看

中国工信出版集团

电子工业出版社
ELECTRONIC INDUSTRY PRESS
http://www.eipub.com.cn



协和专家教你 轻松孕妇操

北京协和医院妇产科主任医师、教授 马良坤 主编
王瑜 邱雨 副主编



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

协和专家教你轻松孕妇操 / 马良坤主编. — 北京：电子工业出版社，
2017.4

（悦然·亲亲小脚丫系列）

ISBN 978-7-121-30322-7

I. ①协… II. ①马… III. ①孕妇—保健操 IV. ①R715.3

中国版本图书馆CIP数据核字（2016）第271259号

责任编辑：周 林

特约编辑：贾敬芝

印 刷：北京市大天乐投资管理有限公司

装 订：北京市大天乐投资管理有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：720×1000 1/16 印张：11 字数：229千字

版 次：2017年4月第1版

印 次：2017年4月第1次印刷

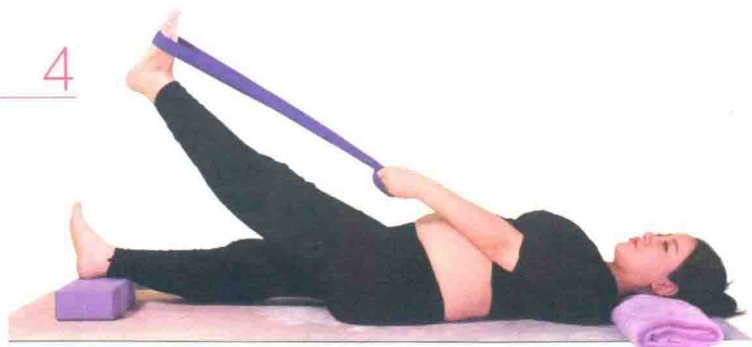
定 价：39.90元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店
售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：(010) 88254888, 88258888。

质量投诉请发邮件至 zllts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件到
dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式：zhoulin@phei.com.cn。

{ 目录 }



C O N T E N T S

第一章 妈妈爱运动，宝宝赢在“起跑线”

管理孕期体重，预防孕期肥胖	12
孕妈妈体重增长可以反映胎宝宝的发育情况	12
孕妈妈体重不都长在胎宝宝身上	12
孕期到底该增重多少	13
高龄孕妈妈更易发胖，体重更不宜增长过快	14
自身脂肪储备，孕妈妈自己说了算	14
长胎不长肉的饮食指南	15
一人吃两人补并不是加大饭量	15
数量不一定要多，但饮食要多样化	15
怀多胞胎应多增加营养	15
怀多胞胎一般需要服用膳食补充剂	15
主食中加点儿粗粮	16
水果糖分高，当加餐吃	16
细嚼慢咽能避免吃撑	16
体重增长过快要减少热量摄入	16
运动帮助孕妈妈控制体重、顺利生	17
帮助过胖孕妈妈调整体重	17
缓解孕期不适症状	17
瑜伽运动有助于自然分娩	17
瑜伽中的呼吸训练有助于缓解阵痛	18
孕期运动要提前做计划	18
不适合做运动的孕妈妈不要勉强	18

孕妈妈以不累、轻松、舒适为运动限度	18
运动能缓解孕妈妈紧张情绪	19
适当运动有助于减少妊娠纹	19
运动让胎宝宝更健康	20
有助于胎宝宝右脑发育	20
让胎宝宝更聪明	20
让胎宝宝身体强壮	20
坐好、站好、躺卧好，运动才安全	21
热身运动，让身体准备好运动了	24
正确的呼吸方式让胎宝宝和妈妈一起放松	29

第二章 孕早期（孕1~3月）动一动， 宝宝发育好、早孕反应少

孕早期是流产危险期，运动要以“慢”为主	32
孕早期是流产高发期	32
运动要适度，避免不当外力导致流产	32
孕早期饮食配合，运动更有效	33
孕早期不需要太多营养	33
不挑食、不偏食，少食多餐	33
孕前饮食不规律的孕妈妈现在要纠正	33
清淡为主，避免油腻食物	34
多吃点新鲜蔬菜、水果，喝点果蔬汁	34
补充B族维生素	34
选择既有酸味又能加强营养的天然食物	34
孕吐也要该吃就吃	35
吃些既缓解孕吐又有营养的食物	35
适当吃点凉拌菜	35
常备一些苏打饼干	35
放松身体、愉悦心情：摇摆摇篮	36
锻炼大腿及胯部肌肉，有利于顺产（一）：盘腿坐	38
锻炼大腿及胯部肌肉，有利于顺产（二）：卧式扭腰运动	40
让妈妈心情好、让胎宝宝舒适：金刚坐	43

使脚腕关节变得柔韧有力：脚腕运动	45
强化脚部力量：脚部运动	48
加强腿部肌肉的弹性，促进生产：腿部画圈	49
增大肺活量，促进分娩时憋气用力：扩胸运动	52
专题 整个孕期都要补叶酸	54

第三章 孕中期(孕4~7月)动一动，缓解孕期不适

孕中期饮食配合，运动更有效	58
从现在开始少吃盐，避免中晚期水肿	58
少吃甜食，避免肥胖和妊娠糖尿病	58
多吃深色水果，摄取植物化学物	58
胎宝宝甲状腺开始发育，适量吃些海产品补碘	58
摄入充足的蔬菜和水果	59
适当增加维生素 A 的摄入	59
多吃富含 β -胡萝卜素的食物	59
适当吃利尿食物，缓解轻微水肿	59
补钙和维生素 D，防止腿抽筋	60
增加铁储存，预防缺铁性贫血	61
孕中期可以适当多一些运动	62
孕中期，孕妈妈整体感觉比较舒服	62
孕中期运动要以轻柔、缓慢为主	62
安全运动才会更有效	62
防止颈椎酸痛，不让颈椎变形：下颌画圈	63
预防并缓解手部水肿，活动肩臂肌肉：摇动手腕	65
缓解手腕不适，远离“妈妈腕”(一)：环旋手腕	68
缓解手腕不适，远离“妈妈腕”(二)：手掌推墙	70
锻炼肩臂肌肉，缓解颈椎不适：耸肩运动	71
强健肩部肌肉，舒展脊椎(一)：背后扣手运动	74
强健肩部肌肉，舒展脊椎(二)：手臂上抬伸展	76
锻炼肩颈、手臂的运动：颈后举臂	77
打开胸腔，缓解胸闷气短(一)：仰卧简易后弯	79

打开胸腔，缓解胸闷气短（二）：威尼斯海滩式	80
打开胸腔，缓解胸闷气短（三）：骆驼式	81
增加肺活量，塑造胸部曲线：膝盖俯卧撑	83
缓解乳房胀痛，缓解肩背疼：背手压身	85
缓解腰背痛（一）：猫式跪地	87
缓解腰背痛（二）：猫式单臂穿越	89
缓解下背部疼痛（一）：站立半前屈运动	90
缓解下背部疼痛（二）：幻椅式	92
缓解下背部疼痛（三）：椅子上的扭转	94
减轻孕期背部疼痛，还可帮助顺产：骨盆倾斜运动	96
活动腰肌，提升臀部，缓解心理压力：芭蕾体式之旋转	97
强化肩、背肌肉：推墙操	99
加强腰背、肩臂力量练习：反台式	101
锻炼腰部两侧肌肉：坐姿侧伸展	102
强健腹部与腰背部，缓解骶尾骨疼：仰卧侧抬腿式	103
端正脊椎，伸展四肢：扶椅展身	105
促进腿部血液循环，防止腿抽筋：坐姿抬腿	107
促进腿部血液循环、摆脱水肿：侧抬腿运动	109



端正子宫，给胎宝宝一个最舒适的环境（一）：五点提臀运动	112
端正子宫，给胎宝宝一个最舒适的环境（二）：柔软腹壁运动	114
锻炼腿脚肌肉，打开骨盆（静态）：敬礼蹲式	116
锻炼腿脚肌肉，打开骨盆（动态一）：下蹲运动	117
锻炼腿脚肌肉，打开骨盆（动态二）：靠墙滑行	118
锻炼骨盆区域，增加韧性：摇摆骨盆	120
全身运动，整体调整内脏器官和四肢：仰卧扭转	122
伸展臀部和大腿外侧肌肉：跷腿上抬	124
促进胃肠蠕动，改善腹胀：椅上腹部运动	126
促进肠道蠕动，防便秘（一）：波浪运动	128
促进肠道蠕动，防便秘（二）：半莲花伸展	130
强化腰背力量，改善消化不良及便秘：简易三角侧伸展	132
伸展臀部肌肉，预防及缓解坐骨神经痛：站立跷腿上抬	133
放松腰部肌肉，有助于顺产：仰卧束角式	134
锻炼核心肌群促进分娩：起跑式	136
专题 孕妈妈的办公室“微”运动	138

第四章 孕晚期（孕8~10月）动一动， 培养体力、顺利生

孕晚期配合饮食，运动更有效	144
孕晚期需增加蛋白质摄入，以植物性食物为主要来源	144
脂肪摄入不过量，以不饱和脂肪酸为主	145
继续补钙和铁	145
控制盐分摄入，预防水肿	145
补充铜元素能预防早产	145
补充维生素C降低分娩危险	146
适当吃些富含维生素B ₁ 的食物	146
多吃富含锌的食物有助于分娩	147
要少食多餐，减轻胃部不适	147
活动肩颈肌肉，改善肩颈不适：抱头扭动	148
减轻手臂和肩部关节压力，提升胸部：平衡移动	150



缓解腰背痛：腰部伸展运动	153
改善腰背部疲劳，增强腰部力量：扭腰运动	155
强化腿力，为孕晚期体重增加提供有力支撑：树式动作	158
增强阴道及会阴部肌肉弹性，避免生产时产道撕裂： 产道肌肉收缩运动	161
准爸孕妈一起动：让胎宝宝在爱的环境中健康成长	164
双臂共舞	164
幸福拉手操	166
挽臂背背坐	168

附录一 临产前的征兆有哪些

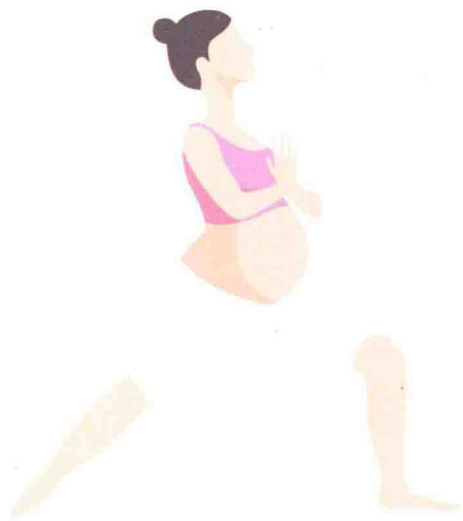
附录二 帮助自然分娩的拉梅兹呼吸法

拉梅兹呼吸法的五个步骤	171
胸部呼吸法	171
嘻嘻轻浅呼吸法	172
喘息呼吸法	173
哈气运动	174
用力推	175



协和专家教你 轻松孕妇操

北京协和医院妇产科主任医师、教授 马良坤 主编
王瑜 邱雨 副主编



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

协和专家教你轻松孕妇操 / 马良坤主编. — 北京：电子工业出版社，
2017.4

（悦然·亲亲小脚丫系列）

ISBN 978-7-121-30322-7

I. ①协… II. ①马… III. ①孕妇—保健操 IV. ①R715.3

中国版本图书馆CIP数据核字（2016）第271259号

责任编辑：周林

特约编辑：贾敬芝

印刷：北京市大天乐投资管理有限公司

装订：北京市大天乐投资管理有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开本：720×1000 1/16 印张：11 字数：229千字

版次：2017年4月第1版

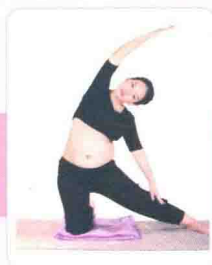
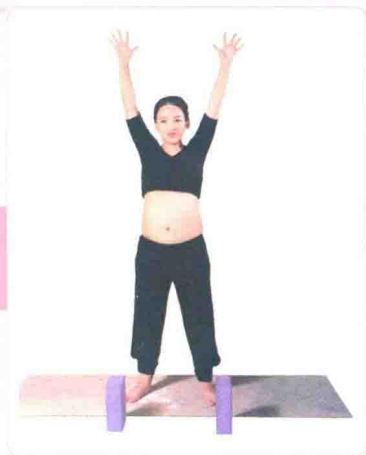
印次：2017年4月第1次印刷

定价：39.90元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888，88258888。

质量投诉请发邮件至 zllts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件到 dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式：zhoulin@phei.com.cn。



运动，让孕妈妈和胎宝宝更健康

传统观念中，女性一旦怀孕，就变成了“重点保护对象”。但是，这种“重点保护”注重的往往只是女性在怀孕期间怎样增加营养、休息好，而忽略了一个重要的方面——孕期的运动保健。

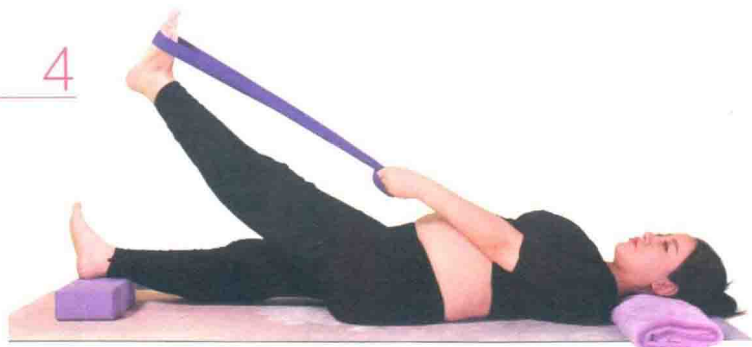
现代研究发现，女性怀孕期间适量运动，有助于改善孕期各种不适症状、促进胎宝宝的身心健康发育、帮助孕妈妈顺利分娩。

那么孕妈妈又该怎样做运动呢？孕期的不同阶段该做怎样的运动呢？不同的运动都有什么作用呢？孕妈妈又该怎样选择适合自己的运动方式呢？做运动时有什么要注意的呢？

北京协和医院的妇产专家马良坤大夫，针对孕妈妈健康管理的需要，推荐了缓解孕妈妈在孕期出现的各种不适症状，以及促进分娩的孕妇操。本书对此进行了详细的介绍，书中以孕期由早到晚为主线，按身体的不同部位、孕妇操的不同功效，分别给出相应的运动方式，如防治孕期腰痛、脚痛、水肿等症，预防和改善胎位不正，锻炼骨盆促进分娩……并且，本书中的动作都是由孕妈妈亲身实践、专业瑜伽老师亲身指导的，安全可靠。

在此，希望本书能让每位孕妈妈都健康快乐地度过孕期，生出聪明、健康的小宝宝。

{ 目录 }



C O N T E N T S

第一章 妈妈爱运动，宝宝赢在“起跑线”

管理孕期体重，预防孕期肥胖	12
孕妈妈体重增长可以反映胎宝宝的发育情况	12
孕妈妈体重不都长在胎宝宝身上	12
孕期到底该增重多少	13
高龄孕妈妈更易发胖，体重更不宜增长过快	14
自身脂肪储备，孕妈妈自己说了算	14
长胎不长肉的饮食指南	15
一人吃两人补并不是加大饭量	15
数量不一定要多，但饮食要多样化	15
怀多胞胎应多增加营养	15
怀多胞胎一般需要服用膳食补充剂	15
主食中加点儿粗粮	16
水果糖分高，当加餐吃	16
细嚼慢咽能避免吃撑	16
体重增长过快要减少热量摄入	16
运动帮助孕妈妈控制体重、顺利生	17
帮助过胖孕妈妈调整体重	17
缓解孕期不适症状	17
瑜伽运动有助于自然分娩	17
瑜伽中的呼吸训练有助于缓解阵痛	18
孕期运动要提前做计划	18
不适合做运动的孕妈妈不要勉强	18

孕妈妈以不累、轻松、舒适为运动限度	18
运动能缓解孕妈妈紧张情绪	19
适当运动有助于减少妊娠纹	19
运动让胎宝宝更健康	20
有助于胎宝宝右脑发育	20
让胎宝宝更聪明	20
让胎宝宝身体强壮	20
坐好、站好、躺卧好，运动才安全	21
热身运动，让身体准备好运动了	24
正确的呼吸方式让胎宝宝和妈妈一起放松	29

第二章 孕早期（孕1~3月）动一动， 宝宝发育好、早孕反应少

孕早期是流产危险期，运动要以“慢”为主	32
孕早期是流产高发期	32
运动要适度，避免不当外力导致流产	32
孕早期饮食配合，运动更有效	33
孕早期不需要太多营养	33
不挑食、不偏食，少食多餐	33
孕前饮食不规律的孕妈妈现在要纠正	33
清淡为主，避免油腻食物	34
多吃点新鲜蔬菜、水果，喝点果蔬汁	34
补充B族维生素	34
选择既有酸味又能加强营养的天然食物	34
孕吐也要该吃就吃	35
吃些既缓解孕吐又有营养的食物	35
适当吃点凉拌菜	35
常备一些苏打饼干	35
放松身体、愉悦心情：摇摆摇篮	36
锻炼大腿及胯部肌肉，有利于顺产（一）：盘腿坐	38
锻炼大腿及胯部肌肉，有利于顺产（二）：卧式扭腰运动	40
让妈妈心情好、让胎宝宝舒适：金刚坐	43

使脚腕关节变得柔韧有力：脚腕运动	45
强化脚部力量：脚部运动	48
加强腿部肌肉的弹性，促进生产：腿部画圈	49
增大肺活量，促进分娩时憋气用力：扩胸运动	52
专题 整个孕期都要补叶酸	54

第三章 孕中期(孕4~7月)动一动，缓解孕期不适

孕中期饮食配合，运动更有效	58
从现在开始少吃盐，避免中晚期水肿	58
少吃甜食，避免肥胖和妊娠糖尿病	58
多吃深色水果，摄取植物化学物	58
胎宝宝甲状腺开始发育，适量吃些海产品补碘	58
摄入充足的蔬菜和水果	59
适当增加维生素 A 的摄入	59
多吃富含 β -胡萝卜素的食物	59
适当吃利尿食物，缓解轻微水肿	59
补钙和维生素 D，防止腿抽筋	60
增加铁储存，预防缺铁性贫血	61
孕中期可以适当多一些运动	62
孕中期，孕妈妈整体感觉比较舒服	62
孕中期运动要以轻柔、缓慢为主	62
安全运动才会更有效	62
防止颈椎酸痛，不让颈椎变形：下颌画圈	63
预防并缓解手部水肿，活动肩臂肌肉：摇动手腕	65
缓解手腕不适，远离“妈妈腕”(一)：环旋手腕	68
缓解手腕不适，远离“妈妈腕”(二)：手掌推墙	70
锻炼肩臂肌肉，缓解颈椎不适：耸肩运动	71
强健肩部肌肉，舒展脊椎(一)：背后扣手运动	74
强健肩部肌肉，舒展脊椎(二)：手臂上抬伸展	76
锻炼肩颈、手臂的运动：颈后举臂	77
打开胸腔，缓解胸闷气短(一)：仰卧简易后弯	79

打开胸腔，缓解胸闷气短（二）：威尼斯海滩式	80
打开胸腔，缓解胸闷气短（三）：骆驼式	81
增加肺活量，塑造胸部曲线：膝盖俯卧撑	83
缓解乳房胀痛，缓解肩背疼：背手压身	85
缓解腰背痛（一）：猫式跪地	87
缓解腰背痛（二）：猫式单臂穿越	89
缓解下背部疼痛（一）：站立半前屈运动	90
缓解下背部疼痛（二）：幻椅式	92
缓解下背部疼痛（三）：椅子上的扭转	94
减轻孕期背部疼痛，还可帮助顺产：骨盆倾斜运动	96
活动腰肌，提升臀部，缓解心理压力：芭蕾体式之旋转	97
强化肩、背肌肉：推墙操	99
加强腰背、肩臂力量练习：反台式	101
锻炼腰部两侧肌肉：坐姿侧伸展	102
强健腹部与腰背部，缓解骶尾骨疼：仰卧侧抬腿式	103
端正脊椎，伸展四肢：扶椅展身	105
促进腿部血液循环，防止腿抽筋：坐姿抬腿	107
促进腿部血液循环、摆脱水肿：侧抬腿运动	109



端正子宫，给胎宝宝一个最舒适的环境（一）：五点提臀运动	112
端正子宫，给胎宝宝一个最舒适的环境（二）：柔软腹壁运动	114
锻炼腿脚肌肉，打开骨盆（静态）：敬礼蹲式	116
锻炼腿脚肌肉，打开骨盆（动态一）：下蹲运动	117
锻炼腿脚肌肉，打开骨盆（动态二）：靠墙滑行	118
锻炼骨盆区域，增加韧性：摇摆骨盆	120
全身运动，整体调整内脏器官和四肢：仰卧扭转	122
伸展臀部和大腿外侧肌肉：跷腿上抬	124
促进胃肠蠕动，改善腹胀：椅上腹部运动	126
促进肠道蠕动，防便秘（一）：波浪运动	128
促进肠道蠕动，防便秘（二）：半莲花伸展	130
强化腰背力量，改善消化不良及便秘：简易三角侧伸展	132
伸展臀部肌肉，预防及缓解坐骨神经痛：站立跷腿上抬	133
放松腰部肌肉，有助于顺产：仰卧束角式	134
锻炼核心肌群促进分娩：起跑式	136
专题 孕妈妈的办公室“微”运动	138

第四章 孕晚期（孕8~10月）动一动， 培养体力、顺利生

孕晚期配合饮食，运动更有效	144
孕晚期需增加蛋白质摄入，以植物性食物为主要来源	144
脂肪摄入不过量，以不饱和脂肪酸为主	145
继续补钙和铁	145
控制盐分摄入，预防水肿	145
补充铜元素能预防早产	145
补充维生素C降低分娩危险	146
适当吃些富含维生素B ₁ 的食物	146
多吃富含锌的食物有助于分娩	147
要少食多餐，减轻胃部不适	147
活动肩颈肌肉，改善肩颈不适：抱头扭动	148
减轻手臂和肩部关节压力，提升胸部：平衡移动	150