

孕产期保健瑜伽

孕早期：缓解妊娠浮肿的抬升骨盆练习、强健腹部肌肉的蛙式
孕中期：增加骨盆直径的站立开胯式、舒展骨盆的蝴蝶式
孕晚期：舒缓子宫压力的分膝伸展、缓解分娩疼痛的呼吸技巧
产后：帮助子宫修复的坐角式、帮助阴道修复的简易桥式



刘 旻
(Ran Lin) 编著
林晓海
◎ 印度甘地瑜伽学院在华唯一认证中方授课教师
◎ Sanaui，十佳健身教练员之一
◎ 历经7年系统练习王瑜伽
◎ 国际级教练员课程中方授课教师
◎ 蝉舟瑜伽机构教学总监

Healthy yoga 丽丽教练大力推荐

经典瑜伽课程
精美BOOK + 赠送高VCD
练孕产瑜伽
做好“孕”妈妈
孕期准妈妈的安全教练 产后新妈妈的塑身秘笈

瑜伽美人唐丽丽
孕期真情出镜

国内顶级瑜伽教学研究发机构
孕产期保健的权威成果

24种体位的产前锻炼
14种姿势的产后修复
为准妈妈量身定做的难度指数
科学贴心的瑜伽导师特别提醒
助你轻松完成
健康孕程·顺利分娩·快速康复
三部曲

中国纺织出版社

内 容 提 要

古老的瑜伽能够在人体经历特殊情况的时期,促进精神和身体的安康和平衡。怀孕和分娩的经历将给女性带来生理和心理上的巨大变化,在这期间,了解并使用一些瑜伽呼吸、体式 and 放松的技巧,将有助于为你日后的健康打下坚实的基础。本书收纳了最适用于孕妇的38种瑜伽经典体位法,同时配合准确的步骤图片和文字说明,还特别注意按怀孕的不同阶段给出了不同的瑜伽体位,读者可以根据自己的实际情况选择最适合自己的瑜伽体位法进行练习。让舒缓的瑜伽将你变得更强健吧!

图书在版编目(CIP)数据

孕产期保健瑜伽 / 林晓海, 刘旻编著. —北京: 中国纺织出版社, 2008. 1

ISBN 978-7-5064-4787-4

I. 孕… II. ①林…②刘… III. ①孕妇—瑜伽术②产妇—瑜伽术
IV. R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 195211 号

策划编辑: 李秀英	责任编辑: 胡成洁	责任印制: 刘 强
美术编辑: 穆 丽	文字编辑: 胡 杨	
装帧设计: 刘金华	旭 晖	

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京佳信达艺术印刷有限公司印制 各地新华书店经销

2008年1月第1版第1次印刷

开本: 787 × 1092 1/16 印张: 5.25

字数: 50千字 定价: 29.00元(附光盘1张)

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社市场营销部调换

保健瑜伽 孕产期



刘 旻
(Ran Lin)
林晓海 编著

- ◎ 印度甘地瑜伽学院在华唯一认证中方授课教师
- ◎ Soma『十佳健身教练员』之一
- ◎ 历经『年系统练习王瑜伽』
- ◎ 国际级教练员课程中方授课教师
- ◎ 蝉舟瑜伽机构教学总监

目录

c o n t e n t s

Part 1 “孕”味瑜伽

● 为什么要在孕期练瑜伽 5

深呼吸的力量	5
强健你的肌肉	5
适应姿势	5

● 创建舒适的瑜伽空间 6

准备“孕”动啦!	6
好“孕”瑜伽小细则	7

● 孕期瑜伽辅助工具 8

● 怀孕的阶段 10

孕早期 (1~12周)	10
孕中期 (13~28周)	10
孕晚期 (29~40周)	11
产后 (孩子出生后)	11

● 孕期瑜伽练习的基础 12

站立增强式	12
积极放松	12
契合法	12
内在伸展	12
放松伸展	12
深度放松	12

● 如何使用这本书 13

开始体位	13
基础体位	13
进一步发展的体位	13
综合练习	13
放松练习	13

Part 2 孕早期 (1~12周)

● 课前必读 15

孕早期准妈妈的生理特点	15
孕早期胎宝宝的生理特点	15
孕早期生活指南	15

● 孕早期体位法练习 16

扩展胸腔的肩部伸展式	16
强化骨盆的简易三角式	18
缓解妊娠浮肿的抬升骨盆练习	20
缓解孕期失眠的脊柱滚动式	22
缓解孕期抽筋的拐杖式	24
强健腹部肌肉的蛙式	25
缓解肩颈疲劳的颈部练习	26
缓解孕期焦虑的呼吸和意识	29



● 课前必读

33

孕中期准妈妈的生理特点	33
孕中期胎宝宝的生理特点	33
孕中期生活指南	33

● 孕中期体位法练习

34

缓解腰酸背痛的脊柱练习	34
缓解下背疼痛的站立扭转式	36
缓解腿部水肿的简易战士式	38
提升骨盆的树式	40
增加骨盆直径的站立开胯式	42
活化臀部的椅上伸展	44
改善手臂水肿的坐位伸展	46
强健耻骨的简易跪坐伸展	48
柔化产道的盆底肌伸展	50
舒展骨盆的蝴蝶式	51



● 课前必读

53

孕晚期准妈妈的生理特点	53
孕晚期胎宝宝的生理特点	53
孕晚期生活指南	53

● 孕晚期体位法练习

54

帮助骨盆打开的环状伸展	54
预防脊柱弯曲的脊柱练习	56
放松骨盆肌肉的倚墙战士式	58
舒缓子宫压力的分膝伸展	60
活化腹股沟的助产伸展	62
缓解分娩疼痛的呼吸技巧	63



● 课前必读

65

产后新妈妈的生理特点	65
产后生活指南	65
产后瑜伽的益处	65
产后瑜伽的注意事项	65

● 产后体位法练习

66

防止产后漏尿的束角式	66
帮助子宫修复的坐角式	67
促进乳汁分泌的牛面式	68
预防子宫脱垂的虎式	70
缓解产后腰痛的简易风吹树式	72
去除子宫淤血的蹬自行车式	74
紧致会阴肌肉的蹲式	76
产后重塑身形的蛇击式	77
排除恶露的腹式呼吸	78
让妊娠纹消失的腹部紧缩式	79
产后提升臀部的幻椅式	80
帮助阴道修复的简易桥式	81
保养卵巢的猫伸展式	82
预防产后脱发的叩首式	83



声明

本书示范及指导的瑜伽运动纯作参考及资料用途, 因个人体质存在差异, 读者使用前宜先咨询医生或瑜伽教练。读者因采用本书示范或指导所引起的任何问题, 本出版社不负任何责任。

古老的瑜伽能够在人体经历特殊情况的时期促进精神和身体的健康与平衡。怀孕和生产的经历将给女人带来生理和心理上的巨大变化，在这期间，了解并使用一些瑜伽呼吸、体式 and 放松的技巧，将为你日后的健康打下坚实的基础。

『孕』味瑜伽

Part

1

美丽，能量和稳定。

——《瑜伽经》

瑜伽能给你的身体带来优雅，





为什么要在孕期练瑜伽

成为母亲是女性人生中一个十分重要的经历。虽然在怀孕期间，医生会十分关注准妈妈的健康和胎宝宝的成长，但是瑜伽能给准妈妈带来一种使人内心平和的力量，使准妈妈能够接受任何来自孕期的挑战，这是医生不能替代的。

适用于孕妇的经典瑜伽体式和普通瑜伽的练法有着很多不同，但是它们都强调放松的重要性和安全防范。在这本书里，我们按不同的怀孕阶段提供了更适合孕妇的瑜伽修习法。在胎宝宝一天天长大时，瑜伽能够使准妈妈强健、有力并且放松，给胎宝宝更多的空间。

深呼吸的力量

呼吸对练习瑜伽来说是非常重要的一点。你的呼吸是练习瑜伽的主要“工具”。配合呼吸，你将会得到更强的生命力量，成为一个健康的准妈妈。

呼吸的意识



在孕期，练习瑜伽可以使你的心态趋于平和，配合深呼吸放松，对于改善孕期不适十分有效。当你伸展和放松时，呼吸节奏对你来说就是一种补养，可以增加你的安宁和满足感，这种感觉也会传达给你的胎宝宝哦！

强健你的肌肉

骨盆区域的多元化肌肉系统，连接着下背部和腹部的肌肉，有目的地练习这个部位，可以在孕期为你的子宫和其他器官提供更好的支撑。深呼吸和练习可以增加这些肌肉的弹性，为它们变成有力肌肉做好准备，使你在分娩时更轻松！

适应姿势

强壮双腿的经典姿势练习能增强整个身体在孕期的力量和稳定性。这些姿势可以缓解你的紧张和疲劳，给你创造更多轻松愉快的感觉。

伸展时保持手指并拢



保持你的脊柱
在一条直线上

弯曲你的
肘部

保持膝盖稍微弯曲



创建舒适的瑜伽空间



在温暖舒适的房间内创建一个属于自己的瑜伽角落，不用太大，甚至它仅可以放下一张瑜伽垫就行。准妈妈们可能担心地板太硬了，直接在地板上练习会影响胎宝宝，于是决定准备一张舒适的弹簧床。其实这样反而不好，因为在柔软的弹簧床上练习瑜伽姿势往往不够标准，这会影响练习效果。在这个固定的温暖角落里，每天坚持练习，会比较习惯而且容易静下心来，好好地享受瑜伽带来的美好时光。

属

于自己的瑜伽角落

准备“孕”动啦！

☐ 心理准备

瑜伽是一种伸展运动，它追求的不是能够做多高难度的动作，而是更注重让你的内心平和，最后达到身心融合的境界。瑜伽的体位法传统意义上就是指一种强有力、专注和放松的姿势，强调要时刻保持乐观、放松的心态。这就是我们推荐准妈妈们练习瑜伽的原因，有了瑜伽的帮助，相信准妈妈们可以用更加乐观、放松的心态去面对自己的新角色。

☐ 何时开始

准妈妈们可以从不再孕吐、身心都感到舒坦的第15周

保

持乐观的心态很重要



左右开始练习，如果怀孕期间身体一直很健康，可以持续做瑜伽直到接近预产期。如果身体状况不太好，或者医师嘱咐需要保持安静，就应暂时中止练习，切记不要勉强，等调整好身体状况以后再开始练习。

□ 专业指导

最好能够按时去孕妇瑜伽教室上课，因为瑜伽导师可以及时发现你练习中存在的问题，并根据他的专业知识为你进行悉心的指导。另外，导师还具有一定的医学常识和变通能力，会根据每个人不同的身体特点进行相应的健康指导，为准妈妈练习提供安全保障。

□ 场所安静

瑜伽运动不受场地限制，不管你是在家里的客厅还是在公司的办公室，只要有足够的伸展空间就可以了。但是，准妈妈练瑜伽时应该有一个安静、舒适、温暖的环境，尽量避免电话或旁人的干扰，这能帮助你进入安宁平和的心境，达到更好的练习效果。

□ 练习时间

练习的时间早晚不限，只要你有充裕时间即可，当然如果能够坚持每天在同一时段练习是最好的。一开始做瑜伽运动的时间最好是15分钟左右，等习惯后再慢慢延长时间，最好能做到1小时。也许有的人会觉得自己做不了这么长的时间，但其实变换几种姿势做，1个小时很快就会过去。

好“孕”瑜伽小细则

□ 注意饮食

练习瑜伽之前最好保持空腹3~4小时，这样

在练习的时候才不会给胃部增加负担。如果胃部负担过重，就会在练习过程中出现头痛、恶心、胸闷等症状，严重的还会呕吐。患低血糖的准妈妈，可以在练习前1~2小时进食一些容易消化的流质食物。

练习瑜伽后1小时内最好不要进食。因为练习之后，胃部处于放松休息的状态，立即饮食会造成肠胃负担过重。

□ 切忌勉强

如果无法达到动作要求的标准，也不要因为对自己要求太高而感到担忧，切勿以“非做不可”来勉强自己，而是抱着以感觉舒适的心情来活动身体，逐步地把瑜伽运动变成日常锻炼的一部分。

□ 关注呼吸

瑜伽的基本观念是结合呼吸活动身体。尽量依照本书指示，吸气或吐气都要配合相应的动作收放，如果在进行某个姿势时感觉憋不住气，可以暂时恢复正常的呼吸。总之，呼吸需要与动作保持一致，但不需要刻意去做，只要随时注意以缓慢流畅的方法来呼吸即可。

□ 保持专注

做瑜伽的时间，也就是准妈妈需要专心面对自己身体的时间，如果一边活动身体一边还想着其他事情，效果就会减半，所以要从脑中排除掉“今天晚餐吃什么”、“明天的工作”或“约定的事情”等等琐碎的事，专注于身体正在伸展的肌肉和呼吸。

在专注练习的同时，宝宝将与你的身体共享二人世界，以愉快的心情来开始吧！

练

习时保持专注





孕期瑜伽辅助工具 *Aided Tools*

□ 瑜伽垫

练习瑜伽需要准备一张标准的瑜伽垫，一方面它能在太硬的地上发挥必要的缓冲作用，帮助身体保持平衡并增加稳定性，防止滑倒。另一方面它能在肢体与地面接触时对肢体起到保护作用，例如膝盖或脚踝处，可避免采取跪姿或受到压迫时产生疼痛。瑜伽垫有厚薄之分，可随个人喜好而选购。质量好的瑜伽垫无异味，一般是由彩色PVC材料制作而成的，防水、防火、防尘，表面花纹经过防滑处理。保养很简单，每次使用后用湿布轻轻擦拭，放在阴凉处自然风干即可。

若家中已有软垫，可在上面铺上一条止滑大毛巾，用来充当瑜伽垫，最好不要在太硬的地板或过软的沙发床上练习，以免受伤。



保

持身体平衡的瑜伽垫

□ 瑜伽带

瑜伽大部分动作都会让我们的身体得到最有效的伸展，瑜伽带可以辅助初学瑜伽的准妈妈在练习时固定姿势，把动作做到位，同时减少身体受伤的机会。瑜



帮

助身体伸展的瑜伽带

伽带一般由纯棉纱织造，两头配有塑料扣或金属封头。如无瑜伽带，可用毛巾来代替。

□ 瑜伽砖

对于瑜伽初学者来说，可能有许多动作无法做到位，而瑜伽砖的主要作用就是用来协助调整动作的难度，以帮助身体伸展及稳定。例如，进行前弯、后弯时，如果双手无法触地，即可运用瑜伽砖作为支撑。瑜伽砖一般由彩色EVA泡沫塑料制成，也有木质的，还可将用完保鲜膜后剩下的厚纸板圆筒来DIY一个哦。



支

撑身体的瑜伽砖

□ 坐垫

舒适的坐垫可用来保护背部，稳定身体姿势，支持身体重量，使身体不易摇晃，适用于有坐姿的瑜伽练习或盘坐动作。

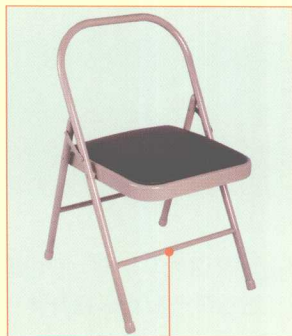
保

护背部的坐垫



辅助椅

准妈妈挺个肚子，有时难免会重心不稳，此时可借由椅子来协助准妈妈在练习瑜伽时稳定重心，同时因为椅子有着力点，可减少身体动作的张力，为身体提供更多的支撑。

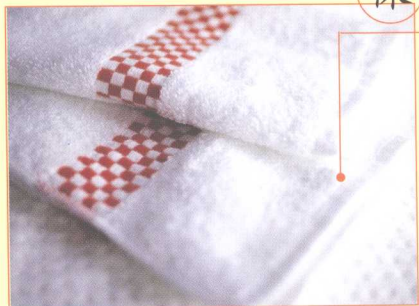


协

助身体稳定的辅助椅

毛巾

以使用时安全舒适，不会掉落棉屑，触感柔软细腻，吸汗性佳为好。可用来垫着保护身体部位，擦汗来保持身体的洁净，也可代替瑜伽带辅助动作的完成。



保

持身体洁净的毛巾

精油

使用精油可消除身心烦恼、调整身体平衡，对瑜伽练习者们更为有益。准妈妈们可以选择一两种适合自己，让自己放松的精油来进行按摩。在使用精油时，慢慢地深呼吸，让精油气味进入到呼吸系统，帮助心灵放松。



使

身体更放松的精油

音乐



让

人心灵放松的音乐

练习瑜伽时一定要轻松的音乐相伴，自然、宁静、优美的音乐，能使孕妇感觉更放松，心绪平静。在悠扬的音乐伴奏下，准妈妈能够更好地体会瑜伽带来的宁静与喜悦。

小贴士 Tips

孕妇的精油禁忌

精油如今已成为人们追求自然与健康的好帮手了。但是，也许你已经注意到了，许多的精油都标有“禁止孕妇使用”的字样，那准妈妈与精油真的无缘了吗？其实，不是所有的精油对于孕妇来说都是危险品，有些精油甚至还能对孕妇有很大的帮助，准妈妈们可以利用这些精油，减轻孕期的恶心、背痛、水肿等问题。

孕妇精油“黑名单”：薰衣草、罗勒、牛膝草、茉莉、樟树、雪松、玫瑰、迷迭香、百里香、艾草、白桦、鼠尾草、薄荷、冬青等。

适合孕妇用的精油：孕早期可以使用小麦胚芽油、酪梨油、杏仁油等植物油来按摩身体或肚子，以减少产后妊娠纹的发生。孕中期胎儿已成形，孕妇可使用少量精油调和植物油来按摩身体。





怀孕的阶段

Pregnant Stage

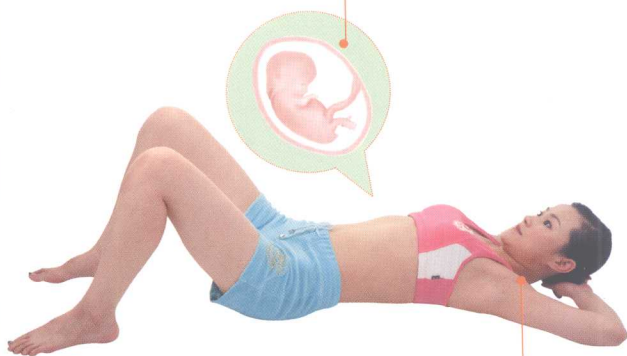
孕期通常被划分为三个阶段，每一个阶段大约三个月，即人们常说的孕早期、孕中期和孕晚期。本书基于练习瑜伽的需要，将孕产期瑜伽分为四个阶段，即除了孕期三个阶段外，还包括产后新妈妈身体恢复阶段，这本书将孕期按星期划分为四个时段：

孕早期（1~12周）

大部分女性在妊娠早期还不知道怀孕的事实，可是小生命已经在妈妈的身体中“安家落户”了，并以惊人的速度成长。此时的胎宝宝正处于神经系统最迅速、最关键的早期形成期，我们建议最佳的锻炼方式是要少运动，而不是参照以前的健身惯例。孕妇可以用跪坐或躺下的姿势，来体会深呼吸带来的巨大益处。当你感觉疲劳的时候，采用瑜伽深呼吸可以使你在放松的状态下获得更大的能量，消除怀孕带来的焦虑，顺利度过怀孕的初期。

胎

宝宝8周时的样子



躺

着的同时配合舒缓的呼吸，在怀孕早期打下一个良好的基础，让你更加镇定自若。

孕中期（13~28周）

孕中期是整个孕期比较稳定的时期，此时，孕早期的各种生理反应和情绪上的不安都消失了，在某种程度上来说，也脱离了流产的危险。这时候，孕妇应该注重增强身体的力量并培养自己的耐力，在练习瑜伽的时候，要随时注意保持脊柱在一条线上，以保证正常的呼吸，使胎宝宝可以正常朝着你的胸腔生长。此时最重要的是塑造健康的身体和愉悦的心情，并好好享受你的孕期。瑜伽可以带给你更多的力量，帮助你找到适合自己的运动量与休息时间。在你的生命中，第一次有了如此特殊的感觉，那就是孩子在你身体内的活动，让你不自觉发出这样的感慨：“我正在孕育着一个小生命！”

胎

宝宝28周时的样子



孕

中期的站立姿势练习可以增强体质，消除下背部的压力，以此获得超强的体力。

孕晚期 (29~40 周)

在这最后的几周，是孕妈妈最辛苦的时期。随着胎宝宝的不断生长，准妈妈的腹部日渐膨胀，身体会更加沉重，孕妈妈在身体上和精神上都倍受折磨。但是，此时一想到就要和自己的宝宝见面了，准妈妈也充满了期待和感动。瑜伽练习主要使你更加放松，身体上和心理上都做好生产的准备。我们建议孕妈妈在精力充沛的状态下练习瑜伽，适度的伸展练习与更长、更深的呼吸与放松交替进行。除了要继续加强骨盆区域的肌肉群锻炼之外，还需要使自己心情更加开朗，消除临产的恐惧感。与此同时，瑜伽锻炼还可以使你的胎宝宝处于更好的有利生产的位置。



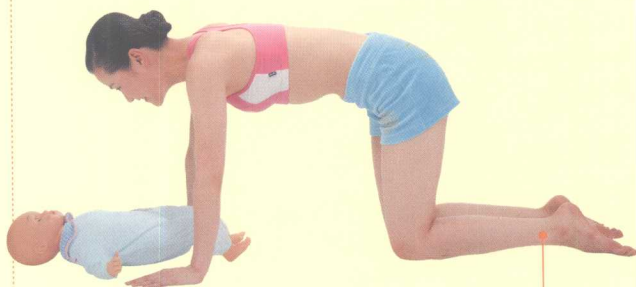
小贴士 Tips

● 做 个 水 中 孕 美 人 ●

游泳可以改善孕妇临产时的恐惧情绪，而且对分娩大有好处。在水中不需要加重身体的负担即可锻炼腿部、腰部的肌肉，还能增大肺活量，为分娩做好充分的身体准备。和不游泳的孕妇相比，孕期适当游泳锻炼的孕妇顺产率高，平均分娩的时间缩短，腰痛、痔疮、静脉曲张等状况也有所减轻。有些胎位不正的孕妇，通过游泳还能矫正胎位。

产后 (孩子出生后)

在孩子出生之后，新妈妈们都期望重获昔日的迷人身材。你的腹部肌肉在怀孕之后已经变得松弛；也有可能你是剖腹产，肌肉需要恢复功能，增强力量。在稳定的体位上进行深呼吸，可以有效地加强腰腹部肌肉。循序渐进的柔和锻炼是非常安全有效的，过多、过快的练习却往往会适得其反。全天随时都可以采用瑜伽放松练习，这样可以补充睡眠，消除疲劳，使你以更好的状态与新生儿一起享受生活。



在 度过了迎接新生宝宝来到这个世界的喜悦之后，可以通过瑜伽来帮助你锻炼深层肌肉，增强腰背力量，重新获得迷人身材。

小贴士 Tips

● 产 后 饮 食 原 则 ●

产后的新妈妈一定要掌握科学的饮食之道，注意吸收均衡合理的营养。饮食要富含蛋白质，多吃鸡、鱼、瘦肉等食物。另外，牛奶、豆类也是新妈妈必不可少的补养佳品。多吃含铁、钙丰富的食物，同时要注意摄取必需的脂肪，因为脂肪酸对宝宝的大脑发育很有益，特别是不饱和脂肪酸，对中枢神经的发育特别重要。



孕期瑜伽练习的基础

...

孕期瑜伽练习的原则是：稳固你的双腿，脊柱保持在一条直线上，通过深呼吸放松自己，进而展开伸展练习。要加强下肢的力量，这会让你从容地面对肚子里的宝宝不断长大带给你身体的变化。当然，最重要的是要学会放松，这样才能使你的身心充满能量，轻松迎接宝宝的到来。

□ 站立增强式

在这个基础体位练习中，双脚分开与肩同宽，要保证双腿稳固。站立时保持臀部肌肉收紧。当你呼气时，感觉腹部肌肉向内收。

□ 积极放松

在放松的状态下深呼吸，双腿打开而坐，帮助你学会生产时身体的放松。练习时，双脚稳定地放在地板上，确信你的头、肩、背、尾骨保持与地面连接，吸气时引领会阴部的肌肉上提，呼气时放松。

□ 契合法

契合法是一种内在的调理训练，可以增强你内在的信心与力量。在很久以前，手指契合法（手印）就被瑜伽大师作为一种修习的方法。不同的手印对身心的影响也不同。



乌纱手印



拜弱瓦手印



智慧手印



秦手印

宁静的，集中的，有规律的练习可以使你更加积极地进入准妈妈这个角色中。



禅那手印



开放手印

□ 内在伸展

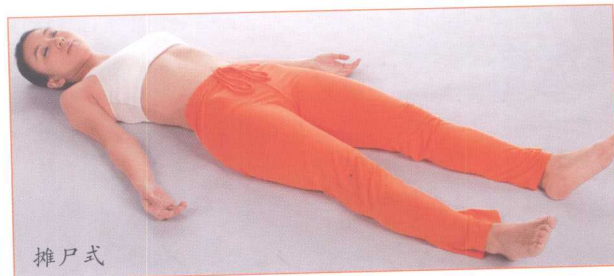
有些瑜伽体位对身体肌肉群的锻炼是我们通常感觉不到的，比如分娩时产妇才可以体会到某些肌肉的作用。因此，要加强内在的伸展锻炼。这可以通过逐步的呼吸与肌肉练习来获得。

□ 放松伸展

所有瑜伽伸展练习都一定会锻炼到肌肉，特别是深层的肌肉。当你伸展时，放松那些通常紧张的外层肌肉，保持关节放松，感受全身的伸展。

□ 深度放松

要有充足的时间结束每天的瑜伽练习，进行深度的放松。经典的摊尸式是最常用的一种，可以让你在最短的时间内获得最有效的放松。想象打开一个空间，让你的情感自由地流露，增长你对宝宝无私的爱。



摊尸式



如何使用这本书

How to use

瑜伽练习时务必遵照一定的练习原则，选择适合身体条件的体位法。准备好这些，就可以开始你的孕期瑜伽之旅了。

本书精心挑选了许多经典的瑜伽体位法以帮助你顺利地过渡到母亲的角色，为了你的安全，书中除了介绍体位法的基本姿势外，还特别增加了“瑜伽导师特别提醒”的版块，让你真正得到安全、有效的瑜伽练习。需要注意的是，书中的体位法姿势也不是一成不变的，你可以进行最适合你身体状况的变通。

不要计较时间的长短，每天有规律地练习，能打开你的心扉，使你心情宁静，愉快地欢迎宝宝的到来。事实上，无论你在什么地方，许多活动都可以计入每天有规律的锻炼中。在每天的站、走、坐等时候都可以进行锻炼。

开始体位

先进行几次呼吸，就准备开始吧。山式可以作为站立的开始体位；正坐可以作为坐位的开始体位；猫式可以作为跪坐伸展的开始体位；平躺可以作为仰卧的开始体位。



牛面坐

基础体位

根据开始的体位以及你所处的怀孕阶段，选择一个或多个动作，如动态的伸展练习（如坐位伸展，屈膝等），也可以采用放松的方式伸展（如脊柱的弯曲，积极地放松等），这



猫式跪坐

些练习可以使你的呼吸与动作结合得更加充分，使身体充满能量。

进一步发展的体位

依据你所处的怀孕阶段采用一个或多个体位进行练习。一些经典的体位如树式、战士式，或者采用一些特殊的练习都有助于缓解身体的不适状况，只要你自己感觉舒适即可。

综合练习

当你开始关注呼吸时，你的思想也变得更加集中。练习的时候要注意，脊柱要保持挺直，髋部打开，肩部伸展，这样才能有效地增强盆腔的肌肉。坐位伸展，积极地放松，手部的练习，契合法，呼吸练习……可以组合在一起进行。



放松练习

整个练习结束后要有至少3分钟的放松时间。放松是非常重要的，它可以给你带来深度的呼吸效果。配合坐位、仰卧、行走等状态下的放松，可以使你的能量得到恢复，使你的宝宝变得安静。



在你的一生中，现在是非常重要的时期。为了未来的宝宝，你的身心都要做好准备。首先你要将思维的节奏放慢，关注那些微妙的变化，学会深度放松。要绝对避免任何对盆腔区域的压力。借助深度呼吸，你将获得更有效的放松，要将整个身体调整好，特别是脊柱，为分娩做好充分的准备。

Part

2

孕早期

1
~
12
周

准备好迎接新生命的到来吧！

——
克莱明桑



课前必读

孕早期准妈妈的生理特点

第1个月(1~4周)

这个阶段准妈妈没有什么特别的感觉,子宫的大小与怀孕前几乎没有什么差异,子宫壁因为受精卵着床而变得柔软并稍微增厚。这时,卵巢开始分泌黄体激素,黄体激素可促进乳腺发育,准妈妈会感到乳房稍稍变硬。

第2个月(5~8周)

子宫增大到如鹅蛋般大小,阴道分泌物增多,乳房增大明显,乳头变得更为敏感。多数准妈妈开始出现恶心、

呕吐、食欲不振等妊娠反应。由于激素的作用以及增大的子宫压迫膀胱,准妈妈的小便次数开始增加。

第3个月(9~12周)

妊娠12周的子宫已经有拳头那么大,在下腹部、耻骨联合上缘处可以触摸到子宫底部。乳房有沉重感,乳头、乳晕的颜色相继加深。外阴颜色变深,阴道的分泌物增多且比较粘稠。皮肤变得没有光泽,眼睛周围、面颊处会出现妊娠斑。

孕早期胎宝宝的生理特点

第1个月(1~4周)

这个阶段的胎宝宝被叫做“胚芽”,身长1厘米左右,体重约1克。外表还不具备人的特征,头部占身体的一半,形状像小海马。胎宝宝的性别及长大后的肤色、身高、长相都已经确定。胳膊和腿、神经系统、血液系统和循环系统的原形几乎均已出现。

第2个月(5~8周)

这个阶段的胎宝宝身长约3厘米左右,体重约4克。外表已经能够分辨头部、身体以及手和脚,逐渐具备人的

形态。到第6周时,胎宝宝的心脏开始跳动,心脏、血管产生向全身输送血液的能力。羊水生成了,脐带和胎盘开始发育。

第3个月(9~12周)

这个阶段的胎宝宝可以称为胎儿而不是胚芽了,身长8厘米左右,体重约25克。这时候的胎宝宝可以在羊水中游动,内脏器官的发育已基本完成,长了手指和脚趾。脸部轮廓日渐分明,眼皮、眼眉、耳朵、嘴唇、鼻孔相继生成。外生殖器已经发育。

孕早期生活指南

- 1 预防病毒感染。一些病毒会引起胎儿畸形,如风疹病毒、流感病毒。注意不要到卫生环境差的公共场所去。
- 2 预防弓形虫感染。猫和狗的粪便以及生肉中都可能含有弓形虫属的寄生虫,它对胎儿有严重危害。因此不要养猫和狗,接触生肉后要洗手。
- 3 避免用药。许多药物对胎儿有严重的损害。妊娠期间

- 避免用药,包括补药和平时因小病而服用的一些常用药,除非医生证明此药是安全的。
- 4 不饮酒,不吸烟。远离有毒、有害的环境。
- 5 不宜举高、负重,不宜剧烈活动。
- 6 温馨的家庭气氛。丈夫的体贴关心,是保障母婴健康的重要条件。避免性生活。