

怀上健康宝宝 孕育快乐宝宝
为了妈咪和宝宝的健康“孕”动起来



“孕”动妈咪 更健康

周传林 编著

量身定制的“孕”动计划，
科学易行、行之百效的“孕”动配方，
助您安全而信心十足地锻炼，直到分娩，
伴您度过一个快乐而健康的孕期！

 新世界出版社
NEW WORLD PRESS

怀上健康宝宝 孕育快乐宝宝
为了妈咪和宝宝的健康“孕”动起来



“孕”动妈咪 更健康

周传林 编著

量身定制的“孕”动计划，
科学易行、行之百效的“孕”动配方，
助您安全而信心十足地锻炼，直到分娩，
伴您度过一个快乐而健康的孕期！

 新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目(CIP)数据

“孕”动妈咪更健康/周传林编著. —北京:新世界出版社,
2008.5

ISBN 978 - 7 - 80228 - 660 - 3

I . 孕… II . 周… III . 妊娠期—妇幼保健 IV . R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 051010 号

“孕”动妈咪更健康

作者: 周传林 编著

责任编辑: 慧钰 董晶晶

封面设计: 雨 亭

插图: 丁 一

出版发行: 新世界出版社

社址: 北京市西城区百万庄大街 24 号 (100037)

总编室: +86 10 6899 5424 6832 6645 (传真)

发行部: +86 10 6899 5968 6899 8705 (传真)

网址: <http://www.nwp.cn> (中文)

<http://www.newworld-press.com> (英文)

电子信箱: nwpcn@public.bta.net.cn

版权部电话: 86 10 6899 6306 frank@nwp.com.cn

印刷: 北京竹曦印务有限公司 经销: 新华书店

开本: 787×1092 1/16 字数: 250 千字 印张: 15

版次: 2008 年 5 月第 1 版 1 次 2008 年 5 月北京第 1 次印刷

书号: ISBN 978 - 7 - 80228 - 660 - 3

定价: 29.80 元

版权所有 侵权必究

印装错误可随时退换



很多女性朋友们在做了孕妈咪之后，就会被家人当成“特级保护动物”，禁止做家务、随便外出，没事就要她们躺着、歇着，就连去上班也被善意地劝阻了。这种特别的关爱真的就是百分之百正确吗？

其实不然，怀孕之后，孕妈咪的内脏器官负担逐渐加重，人也变得喜静厌动，体质随之慢慢变差。“生命在于运动”，这就说明运动对人类的生命有着极为重要的作用。运动能增强体质，提高人的生存质量，延长寿命，还可以使人精神焕发，从而达到身心健康。对孕妇来说，适当的运动也是有百利而无一害的事情。

妊娠期对于每个女性来说都是最为神圣的时期。如今，越来越多的医学专家和孕妈咪都认识到了保持健康妊娠的重要性。当开始合理饮食计划的同时，请不要忽略孕期健康的另一个重要部分：运动健身，因为妊娠期比以往任何时候都更有必要参加锻炼。国内外大量的研究也表明孕期保持适量的身体运动对母亲和胎儿都是极为有益的。它不仅减轻孕妈咪在怀孕期间的身体不适感，对自然分娩也是很有帮助的，因为运动时体内释放出来的多种激素，可以大大缓解孕期紧张的情绪，保持心情舒畅。

运动能够加速孕妈咪身体的血液循环，使充足的氧气进入胎儿血液，也有助于胎儿的生长和发育；并且运动对胎儿还有按摩作用，对胎儿来说是一种极大的安抚，可以使胎儿感到舒服和安慰。试想一下，孕妈咪在一种轻松、和谐的音乐中进行孕期的运动时，她腹中的胎儿能不感觉到运动的乐趣吗！在美国、日本等推广孕期运动的国家，人们发现那些在孕期经常参加运动的孕妇所分娩的宝宝，其平衡感等综合感觉往往优于一般的宝宝。

我们大家都知道，胎儿与母亲的健康是息息相关。因此，孕妈咪若想得到一个健康的宝宝，那就一定要注重孕期自身的健康状态，只有在孕期保持



✧ “孕”动妈咪更健康 ✧

前

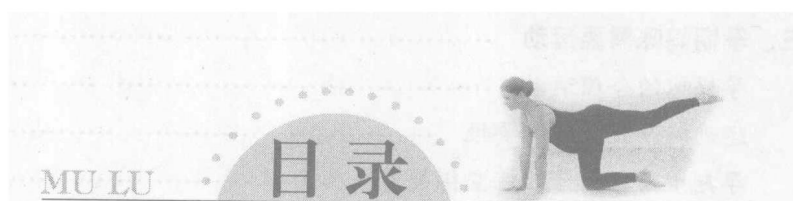
言

适当的营养、运动与休息时，才能确保母亲和胎儿的健康。但是，什么才是适当的营养、运动与休息呢？很长时间以来，由于受传统观念的影响，不少妈咪对孕期能否安全地进行运动仍存在很大的疑惑。为此，我们精心编著了这本《“孕”动妈咪更健康》。

本书正是从年轻孕妈咪们的实际需求出发，围绕健康离不开“孕”动、适合妈咪的“孕”动、“孕”动保健最重要及妈咪出游好“孕”动四个方面做出了指导与诠释。它不仅回答了年轻妈咪们的疑问，并且给出了一些科学易行，行之有效的运动配方，帮助孕妈咪们安全而信心十足地锻炼，直到安全分娩，还能够伴孕妈咪度过一个快乐而健康的孕期！

编 者

2008年3月



第一章



健康离不开“孕”动



怀孕后，孕妈咪的身体要承担起两个人的“工作”，于是任何活动都被家人阻止，她们开始进入全程“戒备”状态。家人的善意能够带来很好的效果吗？实际上，这样做是不科学的。孕妈咪们或主动或被动地失去了“人身自由”的同时，还是不时感到腰酸背痛、四肢乏力、精神不振，似乎越懒越脆弱。那是因为生命在于运动，为了顺利度过这个重要时期，也为了肚里宝宝的良好发育，就让我们试着做一个时尚的“孕”动妈咪吧！

一、细说“孕”动与健康	/ 3
孕妈咪能否参加体育锻炼？	/ 3
孕妇运动会伤害胎儿吗？	/ 4
“孕”动利大于弊	/ 6
孕期不能单靠“养”	/ 8
“动、静”相宜才健康	/ 9
二、坚持“孕”动益处多	/ 12
坚持“孕”动的理由	/ 12
体育运动对孕妈咪的好处	/ 15
常体育锻炼可降低妊娠危险	/ 17
孕期降糖，运动最好	/ 18
孕妈咪每日运动产后能有好身材	/ 19
锻炼对胎儿有好处	/ 20



“孕动”也是一种胎教	22
三、孕期妈咪需要运动	24
孕妈咪的合理运动	24
运动对孕妈咪的重要性	25
孕期生活：由于锻炼变得美好	27
运动，让孕期轻松起来	29
四、不同“孕”动，不同功效	31
游泳：像吸氧一样神清气爽	31
孕妈咪游泳巧除脚肿	32
跳操：韵律之美为身体“减负”	34
散步：绚烂之前最是平静	35
有氧运动的特别功效	36

第二章



适合妈咪的“孕”动



由于认识的误区，许多的孕妈咪觉得在孕期活动多了会影响孩子的成长，于是在整个怀孕过程中不是卧就是坐。其实，这种整日躺着静养或者坐着不动等待分娩的生活方式是不科学的，对母婴的健康都十分不利。孕妈咪进行身体锻炼是极为必要的，这不仅可以增强体质，减少疾病的发生，而且可以积蓄力量，有益于顺利分娩。起居有规律、劳逸要适度，是孕期妈咪们安排自己活动和休息的原则。因此，在孕期必须保持每天有一定的活动时间。

一、“孕”动项目知多少	41
妈咪“孕”动大盘点	41
适合孕妈咪的六项运动	44
最佳运动项目排行榜	46
孕期的自我按摩	48
助孕妈咪顺产的运动	50
产前必学的松弛技巧	52



二、孕妈咪的日常运动	54
散步	54
游泳	55
户外骑车	57
无处不在的“懒孕动”	58
三、不同孕期，不同“孕”动	62
早期多做有氧运动	62
中期加大运动量	63
后期慢做健身操	65
妊娠中晚期带宝宝“散步”	66
怀孕0~6个月健身操	67
适合孕妈咪的各月运动	69
四、孕妈咪的健身操	74
孕妈咪应该做做操	74
适合孕妈咪的几种体操运动	77
怎样做好妊娠体操	79
孕妈咪产前体操	84
孕妇十招保健操	86
孕妈咪的“孕期健身操”	87
简单运动也保健	90
绳操帮你塑造纤细双臂	92
增进感情的夫妻体操	94
孕妈咪不可不知的正胎操	96
和腹中宝贝一起做操	98
五、孕期瑜伽：不错的“孕”动	101
孕期练习瑜伽的好处	101
孕期瑜伽指导	102
孕妈咪的十月瑜伽生活	105
六、产前运动：拉梅兹分娩法	113
走近拉梅兹分娩法	113
拉梅兹分娩法的益处	114
拉梅兹分娩法——待产按摩放松法	116



拉梅兹分娩法——产前运动	117
拉梅兹运动——神经肌肉控制运动	119
拉梅兹运动——体操运动	120
拉梅兹运动——呼吸技巧	122



第三章 “孕”动保健最重要



怀孕对于每个女性来说是一个既重要又自然的生理过程，而分娩又是一种极为独特的、私人化的人生经历，它极易受本身体质、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以及运动量的大小，要根据个人的身体状况而定，不能一概而论。

一、“孕”动不当也伤身	127
运动失当引发的五种妇科病	127
安全运动的实用原则	129
运动安全指导	131
居室活动安全隐患提示	133
二、不可忽视的“孕”动要领	136
孕期健身注意事项	136
孕妈咪锻炼前的安全措施	138
孕妈咪锻炼要分轻重缓急	140
怀孕后期起立行走有讲究	142
孕妈咪锻炼应注意方法	143
孕期锻炼，热身在前	144
孕期对危险动作说不	146
怀孕期间要远离舞厅	147
修正你的“孕”动计划	149
三、妈咪“孕”动的自我保护	152
孕妈咪上班路上的安全战略	152



孕妈咪应保持七个动作	154
孕妈咪的安全姿势	156
孕妈咪千万别仰睡	158
锻炼中随时自测体温	160
了解你的运动和心率	161
如何控制孕期健身量	162
孕妈咪的胸部保养方案	163
孕妈咪全身按摩小秘籍	164
孕妈咪按摩五部曲	165
对抗孕期感冒的按摩秘籍	167
孕妈咪注意“脚上功夫”	169
大龄孕妈咪如何调适自己	170
四、孕期如何工作及做家务	172
孕妈咪应坚持正常工作及家务	172
边怀孕边工作的益处	173
孕期不能工作的五大理由	175
孕期生活的处理	176
孕妈咪做家务注意要点	177
孕妈咪打扫清洁指南	179
孕妈咪家务、运动两不误	182
五“孕”动将健康进行到底	186
怎样开始你的孕期健身?	186
“孕”动要具体问题具体分析	187
妊娠期的体能活动	188
提醒：孕妈咪游泳的利与弊	190
孕期健身时所需营养	191
不同孕期的运动与健康	192
孕妈咪日常应该如何行动	195

第四章



孕妈咪出游策略

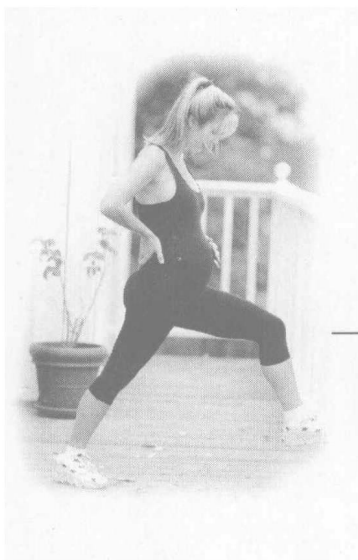


快快乐乐地出门，平平安安地回家，是大家都想琅琅上口的句子。无论谁出门旅游都应该先详细的搜集信息、充分地准备、



了解应注意的事项，如此一定能将意外风险降到最低。孕妈咪们原则上一般不宜过多作长途旅行，因为容易发生流产、早产、高血压，增加子宫或胎盘的伤害几率。虽然孕妈咪们出游有一些风险，但只要方法得当，一样可以好好享受旅游的乐趣，并促进母亲和胎儿的身心健康。

一、孕妈咪的旅游也是运动	199
孕妈咪可以去旅行吗?	199
孕妈咪出游五注意	200
孕妈咪安全出游计划	202
不同期孕妈咪的出游指数	204
妊娠晚期莫旅行	206
孕妈咪旅游必备	208
二、孕妈咪出游的学问	210
聪明孕妈咪旅行策略	210
旅行时的化妆小窍门	213
孕妈咪在旅游中的穿戴	214
如何乘飞机或火车回家分娩	215
三、汽车族孕妈咪的出行“处方”	217
孕妈咪们不宜以车代步	217
孕妈咪驾乘车必读	218
孕妈咪健康驾车七规则	221
孕妈咪开车需注意	223
四、孕妈咪出行宜忌	225
孕妈咪忌乘坐不当	225
公交族孕妈咪注意事项	227
与你的胎儿一起旅行	228



第一章

健康离不开“孕”动

怀孕后，孕妈咪的身体要承担起两个人的“工作”，于是任何活动都被家人阻止，她们开始进入全程“戒备”状态。家人的善意能够带来很好的效果吗？实际上，这样做并不科学。孕妈咪们或主动或被动地失去了“人身自由”的同时，还是不时感到腰酸背痛、四肢乏力、精神不振，似乎越懒越脆弱。那是因为生命在于运动，为了顺利度过这个重要时期，也为了肚里宝宝的良好发育，就让我们试着做一个时尚的“孕”动妈咪吧！



一、细说“孕”动与健康



孕妈咪能否参加体育锻炼？

可能会有许多人认为，孕妈咪适当地参加体育锻炼对提高身体机能的作用是微乎其微的，这种观点其实并不十分全面。据研究人员对此进行研究后发现，孕妈咪只要掌握了正确得当的体育锻炼方法，不仅能够大大提高身体机能水平，还可以降低分娩时的痛苦，减少难产。

科学家们在调查中发现，孕妈咪在孕期进行适当的慢跑、骑自行车等运动，如果运动强度仅为本人有氧能力的 60% ~ 70%，平均每周锻炼三次，每次 30 分钟。那么，孕妈咪们的有氧代谢能力将会有所提高，而且不舒适感觉很少，心理状态也会比不运动者稳定。特别是在





分娩的时候，这些经过运动的孕妈咪心跳频率较低，血压相对稳定，分娩也比较顺利。并且，这种良好的机能状态可以一直保持到分娩后的6个星期。其实，孕妈咪在参加体育锻炼时，胎儿也会随着“运动”。这种运动不仅对胎儿和母亲没有任何危险，而且可以增进胎儿的健康，使他们出生时的体重超过一般新生儿。

由此可见，孕妈咪们在怀孕期间参加适当的体育运动，对于胎儿和母亲的健康水平必定会有大大的提高。



专家叮咛：

虽说孕期适当参加锻炼是大有裨益，但孕妈咪在锻炼时一定要特别谨慎，尤其应禁止从事跳跃旋转和突然转动、剧烈奔跑等幅度大的运动。孕妈咪在运动时对天气变化也应注意。若天气十分炎热或湿度较大，就不要去参加较为剧烈的活动，以免体温过分升高，失水过多，还要注意运动时的心率不能超过安静时的1.7倍，以免心脏负担过重。另外，对于有些孕妈咪，特别是高血压和糖尿病患者，虽然能否参加体育锻炼尚在探讨之中，但还是慎重为好，为了自身和胎儿的安全，还是尽量少运动为好。



孕妇运动会伤害胎儿吗？

很多人都知道南非的天气比较的炎热，导致大部分南非妇女担心她



们在怀孕期间如果继续保持运动的话，可能会因为身体过热而对胎儿会造成不良的影响，但是最新的研究成果表明，她们的这种担心其实是多余的。

为什么这么说呢，因为在整个怀孕期间，孕妈咪的身体内都存在一种胎儿热保护机制，这种机制能够迅速调节孕妇身体的热量，从而使胎儿在生长期间始终处于一种稳定的热环境。当孕妇因为运动而造成体温上升时，通往胎盘的血液循环系统就会立即发生变化，这种调整可以消除母亲身体过热而对胎儿造成的不良影响，从而使胎儿得到安全的保护。并且这种自身调节作用会存在于整个怀孕过程，其目的是保证胎儿一直处于一种稳定的环境当中。

由此可见，孕妈咪在孕期适当地选择参加一些运动，根本不会对胎儿造成任何伤害。但是，有一种情况却例外，那就是当孕妇因为感冒而导致的发热时，这种热保护机制将失去作用，因此，由感冒引起的孕妇体温上升会对胎儿造成不好的影响。

其实正常的胎儿有着很强的适当能力，当它们突然从温暖而湿润的子宫环境转为干燥而寒冷的自然环境时，它们的体温却一直处于十分稳定的状态。科学家们发现，这种外界环境的巨大变化已经超出了人类的生存极限，但我们的新生儿却可以很快地适应这种变化。因此，科学家们断定，在胎儿身体内一定存在某种特殊器官帮助婴儿适应这种外界环境变化。并且，这种体温调节机制一定非常特殊，因为胎儿无法依靠外界环境取得热量，因此胎儿每千克所产生的热量定要远远高于成人所产生的热量。



专家叮咛：

怀孕后的妈咪们参加适量的体育运动时，可以从中获得充



分的氧气，这不仅能够有效地转变她们的心情，对以后的安全分娩也是大有帮助的。但是，运动一定要适度，充分摄取氧气是运动的目的之一，一旦运动过于剧烈，造成摄取氧气不足，即会造成适得其反的效果。脉搏一分钟跳动 120 次时，是摄取氧气的最好时机，当脉搏超过 150 次时，反而会呈现氧气不足的状态。剧烈运动后，呼吸急促，连话都说不出来，这是因为运动量过大，造成氧气不足。通常情况下，胎儿是通过脐带来摄取氧气或营养，如果母亲能充分地摄取氧气，胎儿的脑部即会因为充足的氧气而变得活性化。一旦缺氧，就会抑制胎儿的脑部发育，如果这样，那还不如什么都不要做呢。所以孕妈咪不宜做过于剧烈的运动，为了避免发生这种情形，运动到稍微流汗的程度即可。还有一点要注意，孕妈咪们没有必要天天运动，最重要的是，要结合自己的身体状态来进行运动。



“孕”动利大于弊

很多人认为孕妈咪应该是不可以运动的，挺着大肚子慢跑、去健身中心或者去打篮球，孕妈咪有必要运动吗？对于这些疑问，许多孕妈咪心里没有谱。她们担心：运动时会不会使婴儿失去氧气？如果母亲的血液更多地流向运动的肌肉会不会对腹中的宝宝有什么副作用？还有就是运动时所产生的震动是否会引起流产或早产？特别是有些妇产科医生往往不能为咨询者提供更多、更科学的帮助。他们回避问题，或者只是建议从事像游泳或散步这样的一些不易受到大伤害的运动项目。慕尼黑理