



经2000多位准妈妈会员实践验证：

- 90%以上妈妈**实现顺产**，
- 其中**51%**妈妈**无侧切**，
- 顺产妈妈们第二产程平均**40分钟**内结束“战斗”，
- **92%**准妈妈有效改善肩背痛、髋骨痛、耻骨痛、腿脚肿，
- **88%**妈妈产后**6个月**内迅速恢复孕前体重。



国内第一本专业权威、简单有效的运动胎教书

中国首家专业孕期管理机构“知妈堂”历经3年研发的运动胎教法

针对准妈妈不同体质，告诉你

做什么运动

怎么运动

何时运动

孕期生活管理专家
知妈堂母婴俱乐部 / 著



江苏文艺出版社
JIANGSU LITERATURE AND ART
PUBLISHING HOUSE

明星妈妈、健康孕期推广大使
“中国胎儿大学”创办人

刘孜
纪汉平

联袂
推荐

随书附赠

知妈堂独家运动胎教背景音乐CD



快乐妈妈 孕动书



孕期生活管理专家
知妈堂母婴俱乐部 / 著



江苏文艺出版社
JIANGSU LITERATURE AND ART
PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

快乐妈妈孕动书 / 知妈堂母婴俱乐部著. —

南京: 江苏文艺出版社, 2014. 1

ISBN 978-7-5399-6849-0

I. ①快… II. ①知… III. ①胎教—基本知识

IV. ①G61

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第290293号

- 书 名 快乐妈妈孕动书
作 者 知妈堂母婴俱乐部
出版统筹 黄小初 侯 开
责任编辑 姚 丽
文字编辑 杨 琴
责任监制 刘 巍 江伟明
出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏文艺出版社
出版社地址 南京市中央路165号, 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.jswenyi.com>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 三河市南阳印刷有限公司
开 本 700×980毫米 1/16
字 数 160千字
印 张 15
版 次 2014年1月第1版, 2014年1月第1次印刷
标准书号 ISBN 978-7-5399-6849-0
定 价 42.00元

江苏文艺版图书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换

定制属于你的运动胎教

胎教的重要性是不言而喻的，可以关系到孩子未来的一生走向。

世界范围内，胎教早已经被全球多个国家的教育家论证并出现在各国学院的教科书上，但一直到21世纪初，胎教似乎一直停留在教育界或妇产科的孕期讲座上，没有系统的胎教课程指导孕妈妈该如何做胎教。

随着人们对生命质量的日渐重视，“胎教”似乎在一夜之间成为热门名词。从2009年开始，作为中国心理学会科学工作普及委员会副主任，我在全国做关于生命教育的公益巡讲，在传递科学胎教的同时，我也心痛地发现许多胎教的热衷者或忠实粉丝，根本不知道胎教到底该怎么做。准爸爸准妈妈们盲目选购，各种胎教专家断章取义地错误指导，胎教的目的错误、目标狭隘，误人子弟。这实在是让人心痛而又无奈的状态。

运动胎教是胎教体系的重要分支，《快乐妈妈孕动书》的出版，让我倍感欢欣鼓舞，这是一本通俗易懂、操作性非常强的书籍。

运动胎教到底是什么？有什么好处？怎么做？做运动胎教该注意哪些问题？不同孕期该做什么运动？可以说，关于运动胎教的方方面面，书中都做了细致而生动的解释。这些解释，不是源于深奥的理论，而是来自于一次次的实践、每个孕妈妈的切身体验。真正合理有效的建议，来自于经历。当你为一个、两个、三个、上百个孕妈妈量身定制过无数运动胎教方案之后，你明白不同的妈妈需要怎样的运动，不同的时期该如何做运动胎教，这种来自于直接实践而非纯粹引入高深理论的操作性指导，对孕妈妈

来说，无疑是最佳读物，帮助你在孕期设计属于自己的运动胎教计划。

书中不仅呈现出丰富的运动胎教内涵，更通过不同妈妈的心得分享，让读者看到运动胎教为孕妈妈们所带来的酸甜苦辣各种滋味：收获胎宝宝与孕妈妈身心健康的愉悦，产后迅速恢复的喜悦，生产过程的顺利，孕期的坚持与执着……一个个鲜活的故事，在主人翁的娓娓道来中，显得如此引人入胜！如果你愿意，尝试从本书的阅读开始，为自己制定个性化的运动胎教并坚持到分娩，相信你对主人翁的分享，会有深深的心声共鸣。

这是一本值得你一页一页认真阅读、细细体味并尝试把它用到生活中的工具书。它帮助你打开运动胎教的神奇世界，让准备怀孕或正在怀孕的你，真正理解运动胎教的真谛，并学会在孕期生活中有效运用。

我相信，这本书的出版，将使众多孕妈妈在更多的实践中受益。同时，也为胎教服务者专业素质和能力的提升，提供了重要的理论与实践支持。可以说，中国胎教市场，正在走向一个越来越规范化、专业化的发展道路。



纪汉平

中国心理学会科学普及工作委员会副主任
美国普莱斯顿大学“潜能开发与心理治疗”博士
北京大学医学部“精神卫生与心理卫生”专业硕士
“中国胎儿大学”创办人
中国优生优育科学协会特聘专家

运动胎教，准妈妈爱的馈赠

每个人都知道运动对于我们身心的种种好处，但准妈妈在孕期运动对子宫内的胎宝宝有怎样的好处，似乎像希腊神话中“真理女神”脸上的面纱，大家都期待有机会一瞥真容，但又苦于没有合适的途径。

我国南北朝名医徐之才在其妇科医学典籍《逐月养胎法》中说：“妊娠六月，精以成其筋。身欲微劳，无得静处，出游于野，数观走犬及视走马。”至于为什么要“出游于野”，除了已知的“子在腹中，随母听闻”这种对胎宝宝听觉发育有好处的胎教效果之外，似乎就没有再给出更多线索了。

然而，我在做胎教课程设计、胎教方法指导与胎教效果跟踪工作的三年多里，却在一个又一个的宝宝身上发现了“玄机”：孕期坚持运动的准妈妈们生下的宝宝，在出生后运动能力的发育通常比一般的宝宝要好，具体表现在大运动和精细运动上，甚至语言社交能力的发展期都有不同程度的提前；与同龄宝宝相比，那些宝宝身体各部位的力量与四肢协调性都要更出色！当然还不尽于此。

这到底是为什么？

在翻阅查证近年的大量国内外研究文献，并向医学、心理学、儿童发展评估等领域的专家与老师们反复求教之后，我终于越来越确认：准妈妈在孕期是否运动与胎宝宝的身体及大脑发育之间的确有着非常微妙且又极其重要的关系，这就好像我们经常所说的“蝴蝶效应”一般，看似神奇却又符合科学。而在这本书

的首章，我也将细细阐明准妈妈的运动与胎宝宝身心发育的促进之间千丝万缕的联系。

在这里，我特别感谢知妈堂每一位与我们分享胎教经验和效果的准爸妈们，更要感谢每一位把胎教的欣喜和效果呈现给我们的健康宝宝们！还要感谢一对特别的妈妈和宝宝——本书编辑杨琴，她在孕前与我们合作了《我的第一本音乐胎教书》，产后又与我们合作了《快乐妈妈孕动书》。

若不是你们，也许我们这些在胎教领域的工作者们还需要更久的时间才能真正体验如此幸福与成就感；若不是你们，我们还无法对生命的神奇有更深入的体验与更崭新的认知；若不是你们，也许我们还没机会仔细梳理，与更多的好孕家庭分享在运动胎教这一层面上的阶段性沉淀。

最后，还要感谢恩师纪汉平教授和一直与我并肩实践在教学一线的马一金老师，是你们的鼓励和支持，才能让这个国内首本讲述运动与胎教关系的书籍如期与准妈妈们见面。衷心地希望每一位好孕妈妈都能运动起来，给予每一个在子宫里生活的小天使最健康的爱！



谢菲

北京知妈堂教育母婴俱乐部教研总监

德国积极心理治疗咨询师

亚洲西格生命孕育指导师

中国心理协会科普委胎儿大学项目讲师

2013年中国心理工作普及工作先进个人

每次在课堂上看到那些“带着球”但仍活力四射、神采奕奕的准妈妈，我都能感受到她们全身散发着巨大的母爱的能量，我的内心会因此涌起一种感动，这种感动来自于她们迎接新生命的勇气、幸福与坚定！她们让我真切地体会到，只有坚强的妈妈才能生出勇敢的宝宝！特别是每次接到准妈妈顺利生产的消息，都让我幸福满满，因为我知道在数千位妈妈顺利与宝宝见面的一段路途上，曾有我们的信任相互陪伴，这是一种特别幸福的经验！

我在这几年进行孕期运动的一线教学过程中发现，很多准妈妈没有一点运动基础，在孕期运动中会非常辛苦，有不少准妈妈会为了自己和宝宝坚持下来，但也有一些准妈妈最终放弃了孕期运动。为此，我和我的工作搭档谢老师一直琢磨，我们究竟应该用怎样的运动方式，才能让更多的准妈妈体验到孕期运动的快乐呢？

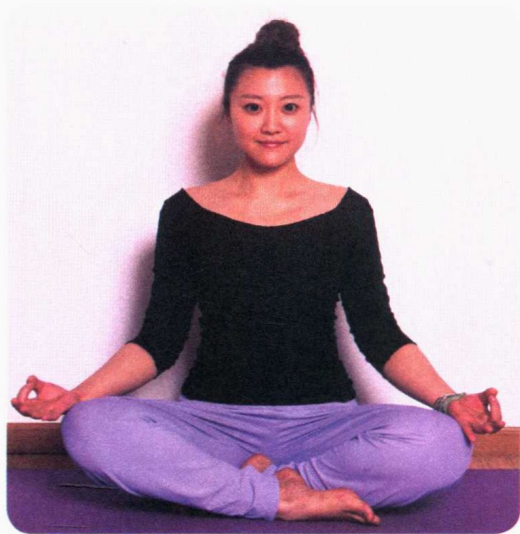
因此，我们在半年多的时间里不断讨论、设计、论证和试课，在此我特别感谢席雪老师当时对我们课程的指导与认可，让我们更加坚定了要让更多准妈妈体验和享受科学且多元化的孕期运动方式的信念！也因此从2011年起至今，我们相继推出了孕期舞蹈、孕期健身操、孕期分娩球操以及基于中国古老的养身气功优化而成的孕期五禽戏……准妈妈们终于可以根据自己的体能、兴趣、基础来选择不同的课程，而她们的生产结果更是让我欣慰并倍感幸福：90%以上的顺产率，88%的妈妈产后6个月内恢复产前体重，顺产妈妈第二产程平均45分钟内结束“战斗”，51%的妈妈享受顺产无侧切的顺利分娩……这一切，都让我愈发想把这些课程

与经验分享给更多的准妈妈，这也是写这本书的初衷之一。

在这里我还想感谢为了这本书辛苦努力的谢菲老师，还有我们三位美丽的孕妈妈：贾思思、夏至和黄琴。同时，也要深深地感谢与我一样坚持并快乐地奉献在孕期运动领域的每一位老师，是大家共同的努力让这个事业充满爱与温暖！

在这之前，我还一直在想如何把书展示得更加华丽与饱满，但我想书的品质在于真切实用，如果这本书中的内容能够带给准妈妈哪怕是一点点受用和启发，都会令我感到巨大的欣慰和幸福！我也更希望能有机会与更多优秀的老师们交流、学习和提升！

每一个生命都蓬勃向上。正如我们对真理孜孜不倦的追求，我期待自己在未来还能继续把在日常教学中积累的点点滴滴，更多地奉献给每一位可爱的宝宝与美丽的妈妈！



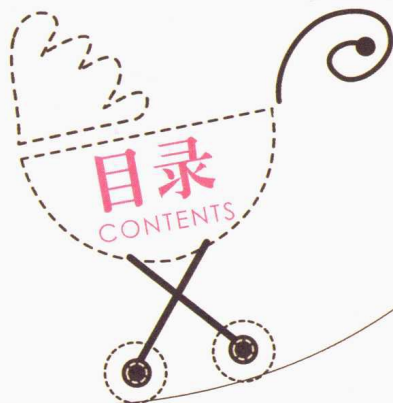
马一金

知妈堂母婴俱乐部首席孕期运动老师

北京广播电台《宝贝计划》长期座客专家

悠扬传媒（宝贝家&宝贝一家亲）专家团签约专家

《妈咪宝贝》《时尚育儿》专栏作家



序言一 定制属于你的运动胎教

序言二 运动胎教，准妈妈爱的馈赠

序言三 幸福生命的体验



第一章

准妈妈不知道的运动胎教好处

第一节 胎宝宝健康授权人——健康准妈妈 / 4

运动让准妈妈的情绪更健康 / 5

孕期体重直接影响宝宝身心健康 / 8

孕期运动能有效降低产后抑郁 / 10

运动为妈妈创造最佳产道条件 / 12

运动让准妈妈充满神奇的力量 / 16

第二节 运动促进胎宝宝身心发育5大能力 / 21

可能影响胎位的前庭觉发育 / 22

促进胎宝宝右脑发育 / 23





让宝宝有安全感的触觉发育 / 24

成就宝宝坚强性格的痛觉体验 / 26

让宝宝身体强健的运动力 / 27



第二章



那些让人眼馋的孕动准妈妈

我收获的健康聪明胎教“果” / 30

我的分娩我做主 / 32

无侧切顺产，我做到了！ / 34

知识储备和体力是顺产法宝 / 36

产后迅速恢复身材的感觉真好 / 38

让我至今受益的完美孕动 / 40

瑜伽带给我孕期的完美体验 / 42



第三章

孕期运动怎么做

第一节 孕早期，以缓慢为主 / 44

准妈妈的身体特点 / 44

胎宝宝的发育特点 / 45

孕早期运动原则 / 45

孕前无运动基础的准妈妈这样做 / 49

孕前有运动基础的准妈妈这样做 / 66

孕早期饮食要点 / 84

第二节 孕中期，以舒服为主 / 86

准妈妈的身体特点 / 86

胎宝宝的发育特点 / 87

孕中期运动原则 / 88

孕前无运动基础的妈妈这样做 / 91

孕前有运动基础的妈妈这样做 / 109

孕中期饮食要点 / 128

第三节 孕晚期，以柔和为主 / 130

准妈妈的身体特点 / 130

胎宝宝的发育特点 / 131

孕晚期运动原则 / 131

孕前无运动基础的妈妈这样做 / 134

孕前有运动基础的妈妈这样做 / 152

孕晚期饮食要点 / 172





第四章

10种孕期运动利弊大揭底



1. 散步 / 176
2. 慢跑 / 179
3. 爬楼梯 / 181
4. 分娩球 / 183
5. 骑自行车 / 187
6. 游泳 / 189
7. 瑜伽 / 191
8. 舞蹈、健身操 / 193
9. 养生气功——五禽戏 / 197
10. 凯格尔运动 / 199



第五章

准妈妈最想知道的37个运动胎教小问题

1. 准妈妈练习瑜伽安全吗? / 202
2. 孕期哪些瑜伽不能练习? / 202
3. 没有运动基础的准妈妈可以练习瑜伽吗? / 203

4. 练完瑜伽感到腿酸，正常吗？ / 203
5. 为什么要练习山式站姿？ / 204
6. 身体很僵硬，能练习瑜伽吗？ / 204
7. 为什么练完瑜伽总想上厕所？ / 205
8. 身体水肿了能运动吗？ / 206
9. 在运动时骨盆痛怎么回事？ / 206
10. 孕晚期腰部腿部疼痛，运动能缓解吗？ / 207
11. 孕晚期背痛还能运动吗？ / 208
12. 血糖高还能不能运动？ / 209
13. 孕晚期肚皮老是很紧，能运动吗？ / 210
14. 骨关节痛是因为运动所致吗？ / 210
15. 有腱鞘炎的准妈妈能运动吗？ / 211
16. 坐骨神经痛还能运动吗？ / 211
17. 孕期耻骨疼痛会影响顺产和运动吗？ / 212
18. 一运动就感觉眩晕是怎么回事？ / 213
19. 运动完之后膝盖疼怎么回事？ / 213
20. 为什么孕期运动时总站不稳？ / 213
21. 便秘了能通过做运动缓解吗？ / 214
22. 孕期运动的冥想有什么好处？ / 214
23. 什么时候做运动最好？ / 215
24. 每天应该运动多久？ / 216





- 25. 仅在周末运动有效果吗? / 216
- 26. 准妈妈每天都要定时做运动, 不能间断是吗? / 217
- 27. 孕早期运动会流产吗? / 217
- 28. 孕晚期还可以进行骨盆底肌的练习吗? / 218
- 29. 老人说抬手臂会流产, 是真的吗? / 219
- 30. 怀了双胞胎能运动吗? / 220
- 31. 坐分娩球时只能旋转不能上下颠动, 是吗? / 220
- 32. 用下叉打开骨盆可以吗? / 220
- 33. 运动胎教就是让准妈妈多运动吗? / 221
- 34. 抚摸肚皮不属于运动胎教? / 221
- 35. 运动会造成宝宝脐带绕颈吗? / 222
- 36. 打算剖宫产还需要运动吗? / 223
- 37. 只要多运动就能顺产吗? / 223





第一章

准妈妈不知道的 运动胎教好处



我常常会问我身边幸福的准妈妈们一个看起来超级简单实际上却没那么简单的问题：你知道胎动对于胎宝宝而言意味着什么吗？

您会如何回答？

是会很有爱地说：是我亲爱的宝宝在向妈妈打招呼啊；还是会一副哲学范儿地说：因为该动所以就动呗；还是会一脸疑惑地在心里说：不知道。

用大白话讲，胎动，对于胎宝宝而言，是他在妈妈的肚子里主动对自己小小的身体进行从肌肉、骨骼、神经等各项机能“全方位调适”的过程。当胎宝宝发育到16到20周时，活动能力大增，他的运动会表现出多种多样的形式，如吸手、握拳、伸腿、眯眼、吞咽甚至转身等。通过持续进行这些“胎动”锻炼，他为自己要有力气又有智慧地通过产道与妈妈见面（分娩机转的过程）打基础，也为一出生就能够使劲吸啊吸并顺利吃到妈妈的乳汁（吸吮力），做好了充分的准备！

现在，你是不是会重新认识“生命在于运动”这句话的深刻含义？

——是的，人类对于运动与生命的联结意识，其实在胎儿期就已经充分形成了。

迄今为止，很多准妈妈对于孕期运动的理解，更多都是局限于“控制孕期体重产后好恢复”的浅层认知上。

但其实孕期运动的意义远非如此，孕期运动不仅对准妈妈和胎宝宝的身心健康有着不可忽略的作用，更是科学胎教的一个重要分支。“胎