



 经典孕育文库
PREGNANCY & BABY CARE



山东科学技术出版社
www.lkj.com.cn

孕育宝典 孕期产后健身

【美】 Robin Elise Weiss 著
张晓东 译

积极健康的孕期生活

经典孕育文库
PREGNANCY & BABY CARE

孕育宝典

孕期产后健身

PREGNANCY FITNESS BOOK

图书在版编目(CIP)数据

孕期产后健身/(美)怀斯著;张晓东译. —济南:
山东科学技术出版社, 2006. 1
ISBN 7-5331-4007-9

I. 孕... II. ①怀...②张... III. 孕妇—健身运动
IV. R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 115474 号

The Everything Pregnancy Fitness Book by Robin Elise
Weiss Copyright © 2003 by Admas Media
Published by arrangement with Adams Publishing, a division
of Admas Media Corporation

Simplified Chinese translation copyright © 2005 by
Shandong Science & Technology Press
ALL RIGHTS RESERVED

图字:15-2005-033

孕育宝典 孕期产后健身

[美] Robin Elise Weiss 著
张晓东 译

出版者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路 16 号

邮编: 250002 电话: (0531) 82098088

网址: www.lkj.com.cn

电子邮件: sdkj@sdpress.com.cn

发行者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路 16 号

邮编: 250002 电话: (0531) 82098071

印刷者: 山东新华印刷厂临沂厂

地址: 临沂高新技术产业开发区工业北路东段

邮编: 276017 电话: (0539) 2925888

开本: 889mm × 1194mm 1/32

印张: 9

字数: 160 千

版次: 2006 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 7-5331-4007-9

R · 1157

定价: 22.00 元



阅读此书后应该了解的 10 件事

- 1 孕期坚持锻炼，你会更适应身体的变化。
- 2 孕期坚持锻炼，可以避免早产。
- 3 孕期坚持锻炼，会减少怀孕带来的疼痛和不适。
- 4 孕期健身可以避免增长赘肉。
- 5 孕期坚持锻炼，孕妇分娩速度更快。
- 6 坚持锻炼的孕妇所生的宝宝的身体更匀称，性情更温和。
- 7 孕期坚持锻炼，有助于增加自然分娩几率。
- 8 孕期坚持锻炼，产后会较快地恢复体形。
- 9 孕期坚持锻炼，产后可以更早期地恢复健身活动。
- 10 与宝宝一起练习的乐趣，会促使你将健身锻炼进行到底，并在产后保持健康态。



前言

人们越来越认识到孕期和产后坚持锻炼的重要性。因为此时不仅要关注孕妇的健康，更要为孕育健康的宝宝而努力。

科学研究证明，良好的体质是顺利度过孕期必不可少的条件，越来越多的准妈妈积极参加各种适合孕期的健身活动。积极的健身活动使妈妈和宝宝身体更健康，给全家带来更多幸福和欢乐。

美国妇产科学学会（ACOG）鼓励怀有身孕的女性积极参加健身运动。没有任何不良反应而且身体状况正常的孕期女性，每周锻炼至少3次；孕期身体条件不好的女性在专业医师的指导下，也可以进行力所能及的运动。

科学研究证明，健身运动可以消除孕妇身上多余的脂肪，减少与孕期有关的身体不适，如背部疼痛、坐骨神经痛及肌肉痉挛等。孕期锻炼还可以缓解各种并发症，如孕期虚弱以及其他困扰怀孕女性的症候。

许多孕妇由于肌肉缺乏韧性，或者对肌肉的控制能力较差，在分娩过程需要外阴切开手术来协助分娩，而



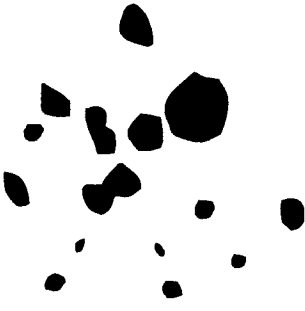
经常锻炼的女性受此困扰的几率则小得多,产程进程也会相对顺利和轻松。

不管是剖宫产,还是外阴切开分娩术,孕期坚持锻炼的女性产后会更快地恢复健康。

许多新妈妈产后不久就会开始锻炼,同时,母乳喂养又会消耗掉过多的能量,这样算来,孕期积存在体内的脂肪会很快消耗。总之,坚持锻炼带来的是一种更加健康的生活方式,对整个家庭也大有裨益。

健康、有效的锻炼方式是健身计划的关键。在正确理论指导下,每个女性朋友都可选择适合自己的孕期健身运动。

本书将帮助孕妇制订健身方案,提供从怀孕最初的3个月到最后阶段的运动技巧和提示,激发身体潜能,进而保障健康。



目 录

孕妇健身 1

- ◆ 孕期健身完全可行 /2
- ◆ 孕期健身的基本理念 / 3
- ◆ 锻炼的好处 /4
- ◆ 孕期体重控制 /6
- ◆ 身体锻炼有益顺利分娩 /8
- ◆ 心理作用 /10
- ◆ 孕期健身对胎儿的作用 /10

选择合适的锻炼时间 13

- ◆ 有些情况不适宜锻炼 /14
- ◆ 危险信号 /14
- ◆ 何时应该停止锻炼 /18
- ◆ 谈话测试 /20
- ◆ 风险因素 /21
- ◆ 与医生沟通 /22

做好准备 25

- ◆ 了解自己的身体状况 /26
 - ◆ 了解自己的运动需求和运动能力 /28
 - ◆ 运动时间 /30
 - ◆ 日常生活中的健身锻炼 /31
 - ◆ 运动地点 /32
 - ◆ 健身服装 /33
- 

凯格尔肌肉 35

- ◆ 什么是凯格尔肌肉 /36
- ◆ 寻找凯格尔肌肉 /37
- ◆ 改善性生活质量 /37
- ◆ 产后性生活 /38
- ◆ 尿道组织健康 /40
- ◆ 锻炼凯格尔肌肉 /41
- ◆ 终生锻炼 /44

孕期第一阶段 47

- ◆ 孕期第一阶段锻炼的主要障碍 /48
- ◆ 特殊考虑 /50
- ◆ 改善体态 /51
- ◆ 从零开始，循序渐进 /54
- ◆ 孕期第一阶段的身体锻炼 /54
- ◆ 运动项目 /56
- ◆ 放松 /64
- ◆ 学会放松 /65

孕期第二阶段 69

- ◆ 孕期第二阶段锻炼的主要障碍 /70
- ◆ 特殊考虑 /73
- ◆ 享受孕期良好的身体状态 /74
- ◆ 孕期第二阶段的身体锻炼 /75
- ◆ 运动项目 /77
- ◆ 放松 /86

孕期第三阶段 89

- ◆ 孕期第三阶段锻炼的主要障碍 /90

- ◆ 特殊考虑 /94
- ◆ 身心协调 /96
- ◆ 孕期第三阶段的身体锻炼 /95
- ◆ 运动项目 /98

健身器材 107

- ◆ 使用健身器械 /108
- ◆ 健身球 /112
- ◆ 举重运动 /108
- ◆ 腹部健身带 /118
- ◆ 健身带 /109
- ◆ 自制健身器材 /119

双臂运动 121

- ◆ 臂部锻炼的重要性 /122
- ◆ 双臂锻炼项目 /127
- ◆ 需要锻炼的部位 /122
- ◆ 制订合理的健身方案 /134
- ◆ 如何预防伤害 /125
- ◆ 使用杠铃 /135

特殊的腹部锻炼 137

- ◆ 了解腹部肌肉 /138
- ◆ 注意运动量 /143
- ◆ 孕妇腹部锻炼的基本原则 /139
- ◆ 广泛适用的腹部健身运动 /143
- ◆ 分析腹部肌肉的健康状况 /140
- ◆ 孕期第一阶段的腹部健身运动 /146

臀肌和腿部肌肉 151

- ◆ 肌肉定位 /152
- ◆ 腿部肌肉在分娩中起

- ◆ 关键作用 /154
- ◆ 腿部锻炼的主要项目 /155
- ◆ 臀部的作用 /158
- ◆ 长期站立孕妇的健身运动 /160

举重 161

- ◆ 举重健身的作用 /162
- ◆ 注意事项 /162
- ◆ 举重时的呼吸控制 /164
- ◆ 安全运动小技巧 /165
- ◆ 举重健身项目 /167
- ◆ 使用健身带 /168

散步 171

- ◆ 开始 /172
- ◆ 注意事项 /173
- ◆ 选择散步线路 /176
- ◆ 如何应对恶劣天气 /176
- ◆ 散步对孕妇大有裨益 /178

游泳 179

- ◆ 游泳的巨大收益 /180
- ◆ 水中健身操 /182
- ◆ 简易水上运动 /183
- ◆ 运动辅助 /186
- ◆ 游泳线路 /187
- ◆ 选择合适的游泳场所 /188

瑜伽 189

- ◆ 什么是瑜伽 /190
- ◆ 缓解压力 /191
- ◆ 集中注意力 /192
- ◆ 呼吸 /192

◆ 瑜伽体位示例 /194

◆ 如何参加瑜伽 /197

◆ 注意事项 /199

有氧运动 201

◆ 孕期有氧运动的主要作用 /202

◆ 安全措施 /203

◆ 了解有氧运动课程和相关教练 /206

◆ 适合孕期的有氧运动项目 /208

◆ 热身运动 /209

◆ 整理运动 /209

放松 211

◆ 孕期与压力 /212

◆ 缓解压力的重要性 /212

◆ 运动与压力缓解 /216

◆ 压力释放运动法 /219

◆ 按摩疗法 /220

◆ 请按摩师帮助 /221

特殊环境中的运动 225

◆ 不能定期运动怎么办 /226

◆ 卧床休养 /226

◆ 卧床休养与运动 /228

◆ 同健身教练交流 /229

◆ 保持肌肉活力 /230

◆ 多胞胎孕妇健身 /231

◆ 伸展运动 /232

◆ 释放压力运动 /234

产后的新生活 237

- ◆ 全新的身体 /238
- ◆ 产后身体锻炼 /239
- ◆ 缓解产后伤口疼痛的方法 /241
- ◆ 剖宫产康复 /242
- ◆ 恢复运动 /243
- ◆ 制订产后锻炼新计划 /247

把握产后全新的身体 249

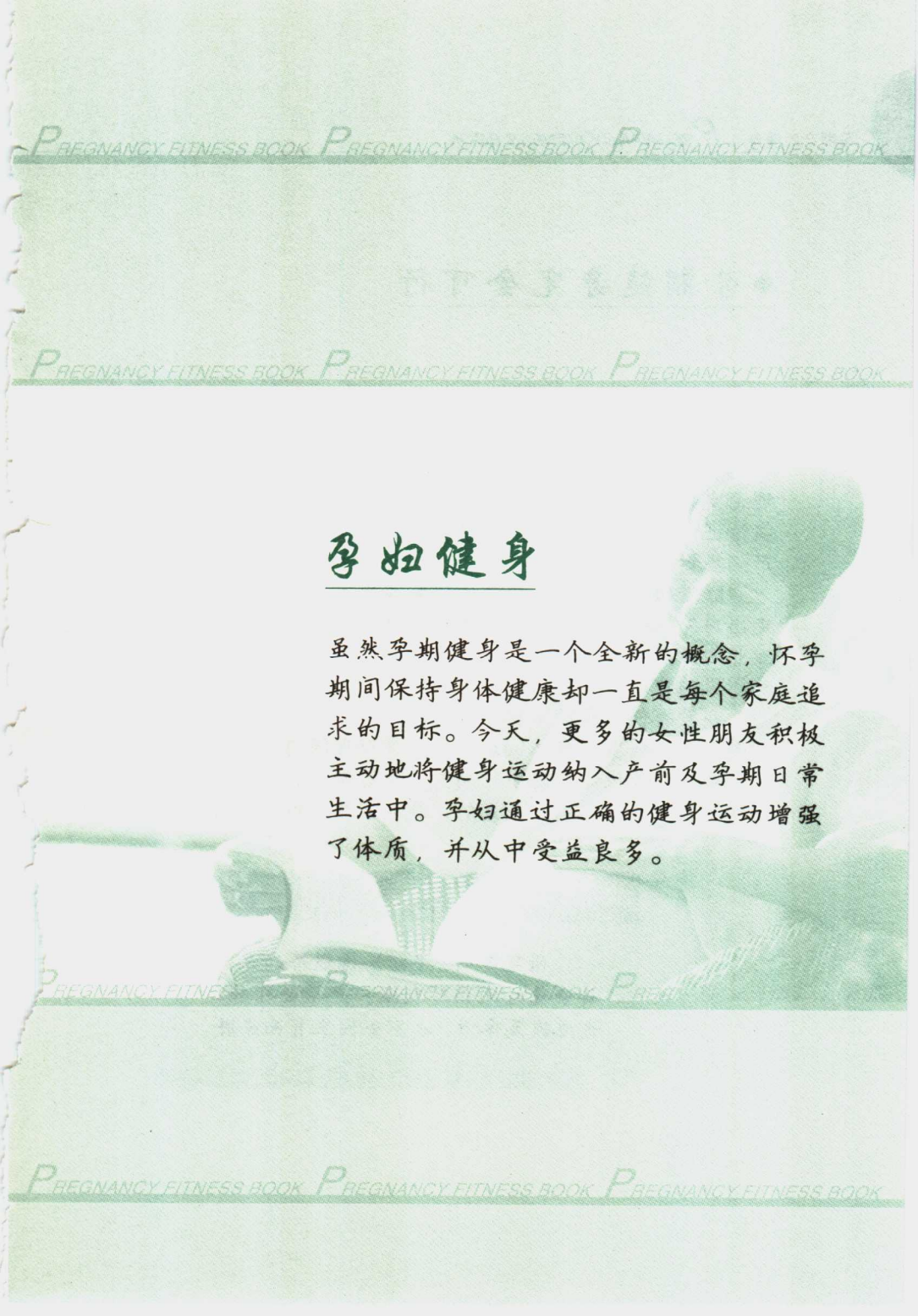
- ◆ 产后减重 /250
- ◆ 需要特别关注的地方 /251
- ◆ 腹直肌分离 /253
- ◆ 何时开始产后锻炼 /253
- ◆ 剖宫产后的健身运动 /254
- ◆ 恢复对身体的控制 /257
- ◆ 运动项目 /257

和宝宝一起锻炼 261

- ◆ 和宝宝一起锻炼 /262
- ◆ 怀抱婴儿的举重练习 /264
- ◆ 健身锻炼时如何照看孩子 /266
- ◆ 寻找合适的健身中心 /267
- ◆ 婴儿车体操课 /269
- ◆ 母子健身课 /270
- ◆ 母子健身的其他方法 /271

附录 孕期健身方案 273

- ◆ 第一阶段 /274
- ◆ 第二阶段 /275
- ◆ 第三阶段 /276



孕妇健身

虽然孕期健身是一个全新的概念，怀孕期间保持身体健康却一直是每个家庭追求的目标。今天，更多的女性朋友积极主动地将健身运动纳入产前及孕期日常生活中。孕妇通过正确的健身运动增强了体质，并从中受益良多。

◆ 孕期健身完全可行

以前，怀有身孕的女性会像受到软禁一样，终日封闭在家中，不能随意出入公共场所，更不用说进行锻炼了。

当代科学研究给女性朋友们进行孕期健身保健提供了理论支持，而许多孕期妈妈的亲身实践又给科研提供了事实论证，更让我们看到，孕期健身锻炼使不同身体条件的产妇均受益匪浅。

随着研究的深入，更多的研究成果表明孕妇完全可以走出户外，以更积极的方式参与运动。妇产科医生们也从专业的角度看到适宜的锻炼对孕妇和即将出生的小宝宝均有积极的作用。

在没有任何孕期不良反应的情况下，我们鼓励孕妇定期进行适当强度的身体锻炼，通过运动保障身体健康。

现在，积极健身的孕妇朋友比比皆是，孕期健身对孕妇和胎儿健康的影响是长期的，这无疑是一件令人高兴的

FACT

研究表明，孕期坚持锻炼的母亲，其分娩时间相对较短，产后会比较迅速地恢复体力，也不会因生育而发胖。

事情。美国妇产科学学会推荐，孕妇每天应拿出至少30分钟的时间进行身体锻炼。你还在犹豫什么？让我们开始吧！

2

3

◆ 孕期健身的基本理念

一说到“健身”，我们很容易联想起健硕的身体和大汗淋漓的景象，这当然不适合孕妇朋友。孕期健身的重点在于保持身心健康和平衡。在即将走上孕育小宝宝的征途时，你需要对自己的生活方式认真思索一番。

孕期健身的目的是在保障原有健康水准的同时预防各种孕期不适症状。对于许多喜爱运动的女性朋友而言，怀孕期间需要逐渐减少以往的运动量。而对于刚刚开始参与运动的孕妇，则要经历一个循序渐进的过程。孕妇健身不是为了练就超人的体魄，运动量的增减必须适度。

ESSENTIAL

孕期健身对习惯运动的女性而言是比较轻松和自然的，而对于不经常参与运动的女性来说则有一定的困难。你可以根据自身情况选择合适的方式。散步是一项非常适合孕妇的运动，对体力要求不高，也不需要复杂的准备。

◆ 锻炼的好处

孕期健身不仅可以调整孕期的身体状态，使分娩过程更顺利，还可以缓解孕妇的精神压力。而且，这些作用会延续到产后。

对身体的认知水平是孕期锻炼的关键因素。体育锻炼可以使你更加了解自己的身体，提前觉察身体出现的任何不适症状，更加注重正确的运动细节和身体姿势，带来更为舒适的孕期体验。

FACT

背部疼痛是孕期常见的不适症状。孕期坚持锻炼可以缓解背部疼痛。经常锻炼的母亲其肌肉韧性更好，产后怀抱小宝宝时也会轻松许多。

孕期常见不适症状

孕期的不适症状多种多样，常见的有倦怠、背部疼痛、消化不良、便秘以及身体肿胀。孕期健身可以帮助预防这些不适症状。

缓解疲劳，恢复体力

孕妇在孕期的头3个月和最后3个月多会感到疲倦乏力。另外，许多女性在孕期常有失眠症状出现。运动量适度的健身活动可以帮助孕妇减少疲倦，摆脱失眠困扰，提高睡眠质量。

适当的运动还可以增强体力和身体柔韧性，孕期健身会涉及到许多微小的肌肉群，微小到你都忘记了它们的存在。这种锻炼对于孕期特别是分娩过程大有好处，也会让产后照顾宝宝的工作轻松许多。

促进血液循环

血量增加也是孕期常见的生理反应，血液流量在这一阶段会增加50%；如果是多胞胎，血流量增加更大。这会使血液循环系统出现不良反应，常见的有腿部静脉曲张、痔疮、血栓以及不同部位的身体肿胀。孕期身体锻炼可以加速血液循环，预防此类症状发生。

锻炼身体，大有裨益

锻炼身体可以提高对肌体的认知能力，适应孕期身体变化，让自己尽量舒服一些。运动给身体带来的其他好处还有：

- 缓解头痛症状；
- 缓解呼吸急促症状；
- 帮助消化；
- 改善肠胃功能；
- 带来良好的身心状态；
- 减少抑郁倾向；