



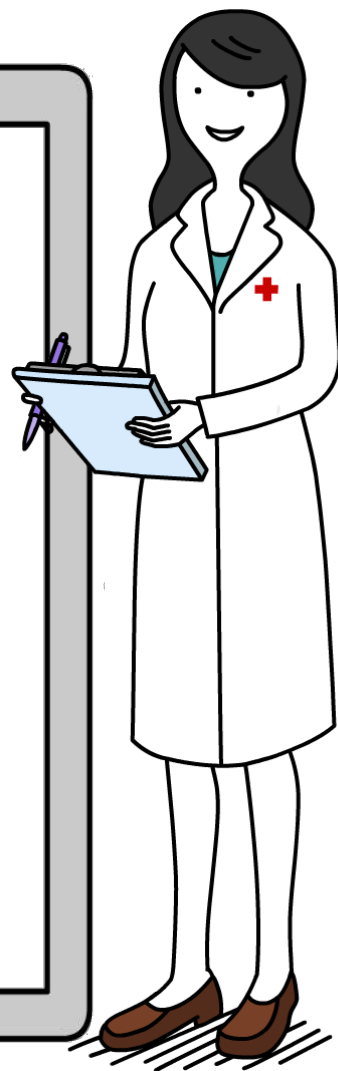
第 六 讲 →

# 孕产期运动



# 主要内容

- 一、孕期运动的益处
- 二、孕期推荐的运动项目简介
- 三、孕期运动方式选择与实践
- 四、孕期运动的注意事项
- 五、产后运动





## 一、孕期运动的益处

增加肌肉的力量和机体的能量，增强腹肌、腰背肌、盆底肌的力量，增加产力，有利于顺利分娩

改善盆腔充血状况，缓解腰痛，减轻水肿

促进血液循环，增加胎盘血流，促进胎儿发育

增进食欲，加强营养，促进新陈代谢

促进胃肠蠕动，减少便秘



锻炼心肺功能

有助于缩短产程、降低剖宫产率

释放压力，放松心情，增加自信，有助于缓解焦虑、抑郁情绪，促进睡眠

保持正常的孕期增重，有利于产后体型恢复

有助于减少某些孕期并发症的发生，减少产后出血量

## 二、孕期推荐的运动项目简介

请指出以下哪些运动适合孕妇





1. 游泳
2. 瑜伽和体操
3. 步行
4. 提肛运动

# 1. 游泳

- 增强心肺功能；
- 减轻关节负荷；
- 促进血液循环；
- 缓解静脉曲张；
- 有助缩短产程。



## 游泳的注意事项

- 水温宜在 $28^{\circ}\text{C}$  –  $30^{\circ}\text{C}$ ；
- 时间最好是孕中期；
- 入水前做好准备活动；
- 根据身体情况调整运动量；
- 每次不宜超过1小时；
- 注意环境安全，防滑、防跌倒
- 有专业救护人员在场。





## 2. 瑜伽和体操

- 增强体力和肌肉张力；
- 增强身体的平衡感；
- 提高肌肉的柔韧度和灵活度；
- 改善睡眠；
- 缓解紧张和焦虑情绪；



## 瑜伽和体操注意事项

- 初始应在专业教练的指导下练习；
- 熟练掌握要领后，可以在家练习，但一定要注意安全；
- 饭后1~2小时后进行，每次30~40分钟或以运动后不感觉疲劳为宜；
- 动作适度，不要勉强；
- 如有任何不适或异常，及时停止，必要时就医。



盘腿坐式运动

## 3.步行

- 提高心肺功能，增加肺通气量；
- 户外阳光照射有利于补充维生素D；
- 放松和愉悦心情；
- 增进食欲，改善睡眠，有利于顺利分娩。





## 步行的注意事项

- 孕妇应根据自身的体能，每天进行不少于30分钟的低强度身体活动，最好是1~2小时的户外活动，如散步、体操等；
- 遵守先慢后快的原则；
- 选择舒适、安全的运动环境；
- 运动着装轻便、舒适，可穿运动鞋或软底鞋；
- 最好有家人陪伴。

## 4. 提肛运动 (Kegel)

- 什么是提肛运动?  
即不断地收缩和放松  
肛门肌肉





## 提肛运动（Kegel）益处

- 加强盆底会阴和肛门肌肉的力量；
- 增加会阴弹性，有助于阴道分娩；
- 预防产后子宫脱垂和尿失禁；
- 改善产后性生活质量。



## 提肛运动（Kegel）方法

- 简单方便、随时随地可以进行；
- 根据自我感觉，最大限度地收缩再放松；
- 每次持续2~5秒钟，可连续做15~30次。

## 三、孕期运动方式选择与实施

1. 选择
2. 孕期运动的实施







# 1.选择

- 根据自己的喜好和条件选择；
- 以低强度项目为宜，孕前有运动习惯者可选择中强度项目；
- 孕中期是开始运动的最佳时机；
- 运动量可循序渐进地增加和调整。



## 2. 孕期运动的实施

准备活动

锻炼部分

放松活动



准备活动	四肢和全身可做3-5分钟低强度、轻微的伸展活动，逐渐增加运动强度，使肌肉逐渐活动起来。
锻炼部分	是运动的核心部分，由运动强度决定运动时间，建议30-40分钟为宜。 遵循个体化原则，根据个人爱好选择不同的运动方式。
放松活动	可做5-10分钟的慢走、深呼吸、肌肉按摩等放松活动。



## 四、孕期运动的注意事项

1. 学会识别运动时的危险信号
2. 运动环境的选择
3. 孕期不能进行运动的情况



定期产前体检，  
若患有孕期并发症/合并症，  
选择运动前应咨询医生



# 1. 学会识别运动时的危险信号

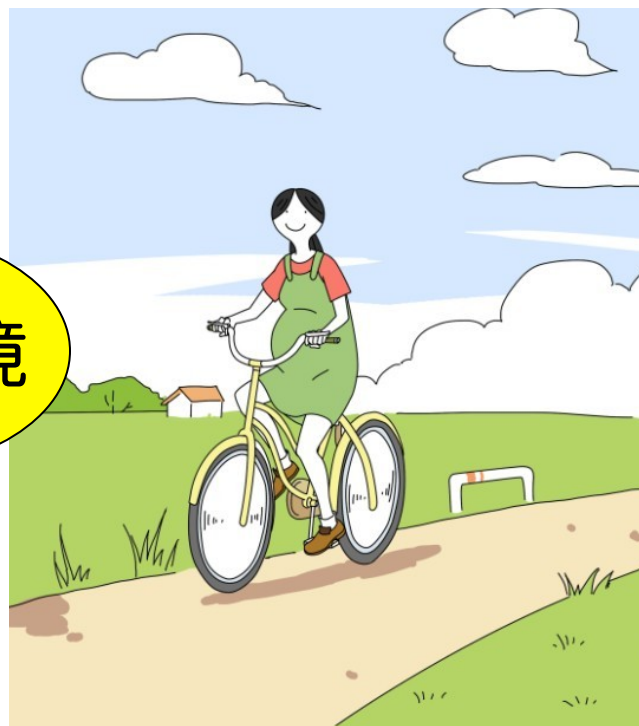
- 下腹疼痛
- 阴道出血、流液
- 心悸、气促、头痛、胸痛
- 疲劳、眩晕、视物模糊
- 胎动减少或增多
- 小腿疼痛或肿胀



## 2.运动环境的选择

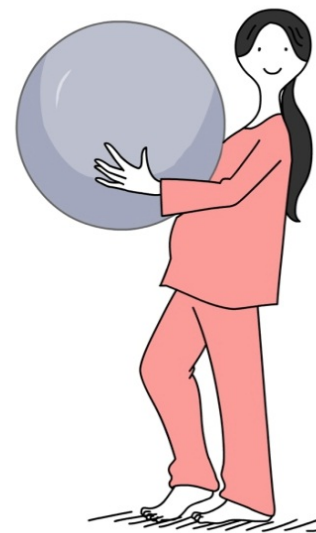


运动环境



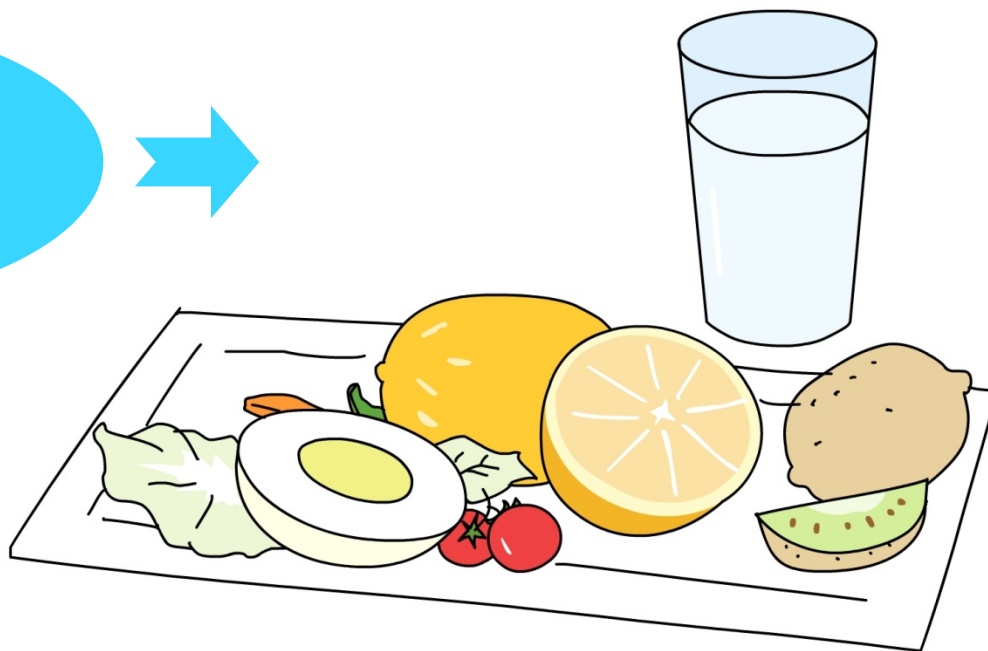


运动着装





注意均衡膳食  
和摄入量





### 3. 孕期不能进行运动的情况

- 胎膜早破
- 先兆早产
- 多胎妊娠
- 前置胎盘
- 持续性阴道流血
- 妊娠高血压疾病等



## 五、产后运动

1. 益处
2. 产后运动开展的适宜时期
3. 产褥期可开展的运动
4. 产后运动注意事项



# 1.益处

促进胃肠蠕动，减少便秘

有利于产后身体恢复

释放压力，放松心情，增加自信，减轻焦虑，促进睡眠，减少产后抑郁症的发生

预防发生静脉血栓

恢复肌肉力量，缓解腰背痛



## 2. 产后运动开展的适宜时期

**阴道产者：**产后即可起床活动。

**剖宫产者：**术后6小时可开始床上活动，  
如：翻身、深呼吸、双脚  
和腿部运动等。



## 3.产褥期可开展的运动

### 运动类型

双足运动、足部旋转运动

腹式呼吸

头颈部运动

提肛运动、抬臀运动

胸部运动、背部伸展运动

腿部运动、臀部运动、子宫复原运动

仰卧起坐

# 产后第一天

- 足部运动：每小时重复10~15次；
- 腹式呼吸；
- 头颈部运动。



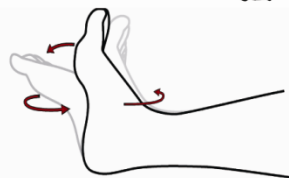
双脚伸直



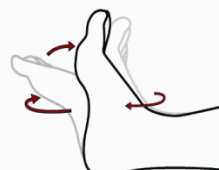
双脚上勾

双足运动

摆动



侧面向外旋转

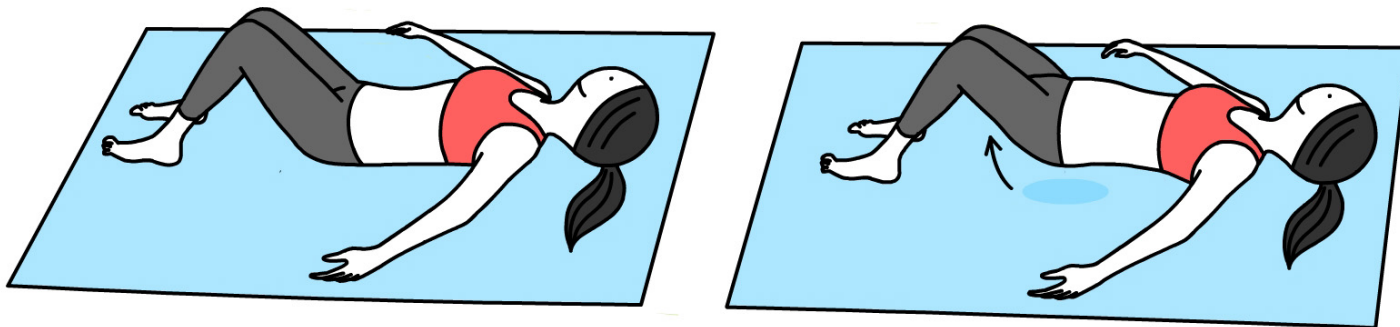


侧面向内旋转

足部旋转运动

## 产后第二天

- 第一天的运动仍可继续；
- 提肛和抬臀运动（可随时做）。

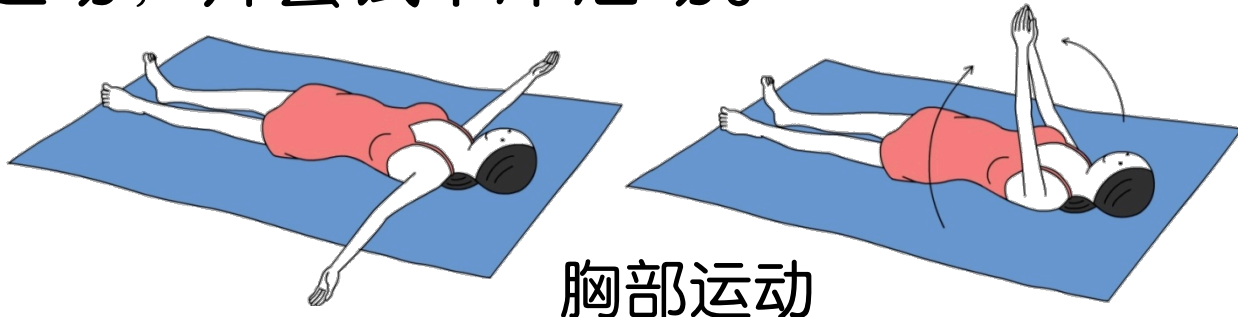


抬臀运动



## 产后第三天

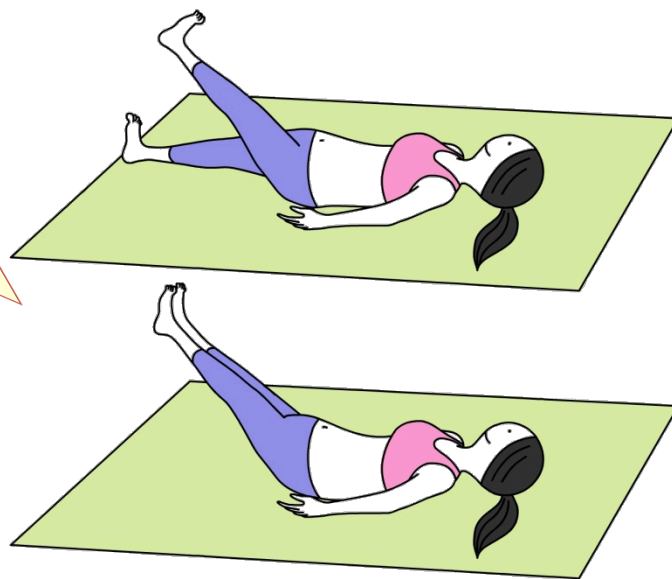
- 前两天的运动可继续；
- 阴道顺产的产妇可尝试胸部运动、背部伸展动作等，可下床散步活动；
- 剖宫产产妇根据自身情况，坚持做床上和床旁运动，并尝试下床活动。



胸部运动

## 产后第四天

- 前三天的运动仍继续
- 腿部运动：腰部需保持紧贴床面



腿部运动



## 4. 产后运动注意事项

- 运动前排空膀胱；
- 运动前后及时补充水份；
- 产后运动卧位为主，宜选择硬板床或铺有垫子的地板上进行；
- 穿着宽松或弹性好的衣裤，运动后更换干净衣物；



- 保持室内空气流通，光线明亮；
- 所有运动配合深呼吸，缓慢进行；
- 避免过累；
- 若有恶露增多或腹部疼痛，需暂停运动。



## 小测验

1. 下列哪一项不是孕期适宜开展的运动项目？

① 游泳

② 散步

③ 孕妇体操

④ 篮球

⑤ 提肛运动



## 小测验

2. 剖宫产的产妇术后几小时可以开始床上活动?

- ① 2小时
- ② 6小时
- ③ 8小时
- ④ 12小时
- ⑤ 24小时



快乐孕育

