

美麗快樂孕媽咪

懷孕媽媽做運動

文/復健治療科 陳奕佳 物理治療師

早期醫療不發達的時代，懷孕婦女常認為應該辭職在家“好好待產”，減少活動量，家裡的長輩總是耳提面命少出門，以免危險發生。但現代許多醫療文獻指出在懷孕期間應該適當的活動，產後能維持美好身材，運動對於媽媽本身，甚至是寶寶都有許多益處。

懷孕時的運動注意事項：

- 1)穿著適當、寬鬆、透氣的衣物。
- 2)運動的場所為通風、溫度適中且不過於乾燥的環境。
- 3)運動前不要餓著肚子，進食後半小時內也應避免劇烈運動。
- 4)運動前應進行暖身運動，運動時依懷孕者可耐受的強度為標準。
- 5)不可過度訓練腹直肌。
- 6)子宮頸閉鎖不全或結紮術、26周後的胎盤前置、破水、經常性在四到九個月出血、早產歷史、妊娠毒血症或產科醫師建議不可運動者皆為懷孕期間運動的禁忌者。

文獻提到懷孕者一天應至少進行例如行走1.8公里運動量的活動，懷孕的過程被分為三期，而三期都有不同的身體狀態，可

能造成的不適感也不一樣的，因此在懷孕過程中的運動訓練也應該進行個別化的運動設計。

1. 下肢容易腫脹且容易便秘的媽媽們，下肢及骨盆循環式的運動，下腹部腸胃道的按摩，避免久坐或久躺不動，半坐臥式下肢抬高也是有幫助的。
2. 血糖較高的患者可進行少量多餐式的運動訓練，配合飲食控制，能降低對於藥物的依賴。
3. 關節或肌肉痠痛，可進行適當的伸展運動及肌力訓練減輕肌肉僵硬、柔軟度不足、肌肉無力或關節不穩定造成的疼痛。
4. 容易感覺喘的媽媽可以進行呼吸訓練，或進行低強度長時間的心肺耐力或有氧運動訓練。

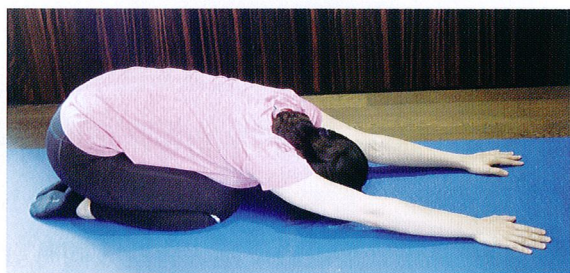
在文獻中指出若懷孕婦女從第八週到十二週開始進行緩和的運動，寶寶出生後的生命徵象及活力會更好，這個時期建議懷孕婦女進行呼吸運動、緩和運動、骨盆底肌及核心肌群的訓練。懷孕中期延續初期的活動，在可負荷的強度下可稍微增加運動的時間和運動量，可加強心肺能力訓練及骨盆底

肌訓練以準備隨著時間變大的肚子壓迫導致呼吸不順、漏尿的問題。懷孕後期可以練習凱格爾運動以利順產，另外針對出現的痠痛情形以個別化的運動訓練。

以下示範三種核心運動與伸展運動：



圖一、坐在適當高度的椅子上，屁股往後坐到底，背靠到椅背上，吸氣後緩緩吐氣，輕輕將小腹收起，想像將肚臍吸進肚子內，將氣吐到底，吸氣慢慢放輕鬆。



圖二、雙腿比肩微寬，跪坐在腳跟上，往前延伸伸展背部，雙臂與頭部放鬆平放墊上。



圖三、雙腳與肩同寬，吐氣臀部微微夾緊上提至水平高度。

文獻中提到運動對於降低難產風險及剖腹產需求、預防懷孕者體重過重、心情愉快、正確姿勢、調整肌肉張力、提高耐力、增進睡眠品質、提升懷孕時對於孕體的承受度、減少肌肉無力、預防抽筋、便秘、減少自然產時會陰撕裂的程度、預防妊娠糖尿等好處，對胎兒本身在長期性的研究也發現，媽媽懷孕時若有運動的習慣，小朋友的體重及脂肪相對較低，也有較高的口說語言技巧及智力測驗成績。

若您對於運動有任何問題，請洽物理治療室（分機21600），由陳奕佳物理治療師提供相關諮詢，也可留意本院網站或七樓產科衛教室相關運動課程資訊。