懷孕初期動起來！孕婦每週在家運動150分鐘維持孕期健康

孕中期文章

文章

5 月 21，2020

「懷孕可以運動嗎？」是許多懷孕媽媽心中的疑惑，通常懷孕之後，妳可能會發現周遭的人開始「特別關心」妳的生活，對妳的飲食提出質疑，認為妳應該多休息，且最好少動。事實上，運動讓媽媽在產後更快恢復體態，而運動帶來的好心情，不論對媽媽還是寶寶都有幫助。

Author(s): 審稿人 – 廖韻涵醫師

運動類型繁多，並非只有一種強度或模式可以選，產婦可視自身狀況維持適當運動，有助於胎兒與自己的健康

說到懷孕是否需要保持運動，妳會馬上回答「是」嗎？可能是長久以來各種傳統觀念造成的影響。在台灣，孕婦保持運動的比例仍偏少，然而，美國婦產科學會(ACOG)表示，只要妳身體狀況正常，醫師沒有特別告知妳需要避免運動，孕婦包括高齡產婦，運動都是很OK的。

孕婦一樣要運動

運動類型繁多，並非只有一種強度或模式可以選，就像年輕人和老人有各自的運動方式一樣，孕婦維持適當運動，也有助於胎兒與自身健康。然而必須注意和了解自己的體能狀況，除了選擇適合的運動並量力而為，可以大幅減少運動傷害之外，不妨跟妳的醫師討論自己的運動計畫，以獲得專業的建議。

5種需要避免運動的狀況

一般來說，只有下列問題的孕婦可能需要避免運動：

1. 有某些種類的心肺疾病。

2. 子宮頸閉鎖不全。
3. 妊娠高血壓(Gestational hypertension)或子癲前症(Preeclampsia)
4. 身體狀況不穩定，有容易使胎兒過早出生的可能。
5. 嚴重貧血。

懷孕運動好處

孕婦運動的主要訴求並非減重，而是改善孕期不適，以及為產後恢復做準備。舉例來說，運動可以避免因久坐而導致懷孕後期排便不順和痔瘡加劇，也能減緩隨孕期增加，而逐漸明顯的腰痠背痛症狀。而且運動時人體所分泌的腦內啡，也能改善因身體不適而造成的負面情緒。其他懷孕運動的好處還包括，降低罹患妊娠糖尿病(Gestational diabetes)和剖腹產的機率，以及加快產後恢復的速度。

初期如何進行懷孕運動

許多人對懷孕初期運動的擔憂，無非就是擔心運動會影響到肚子裡的寶寶，而這主要取決於運動的屬性與激烈程度，像拳擊、打籃球、體操和溜冰等，比較容易在運動中發生碰撞或跌倒，因此影響到胎兒的可能性也較高。

激烈程度則要看每個人自身的體能狀況而定，如果妳懷孕前就習慣每天都要跑個3k□三不五時參加個路跑活動，那懷孕時要繼續跑步也沒什麼問題，只是需要減少跑的路程與速度，但如果是平常都不運動的懷孕媽媽，當然得從強度較低的運動開始嘗試。

美國婦產科學會建議，懷孕媽媽每週至少應進行150分鐘的中強度有氧運動，如果分成5天，1天要運動30分鐘左右。平常沒有運動習慣的媽媽也別擔心，不妨嘗試從每天運動5分鐘開始，每個禮拜提高5分鐘，直到能保持每天運動30分鐘為止。

在運動的選擇上，快走、游泳、飛輪和瑜伽等，都有助於改善孕期的不適。需要注意的是，孕婦要盡量避免在悶熱的環境下運動，以免體溫過高影響到胎兒。

如果妳在運動時有頭痛、胸痛、暈眩、陰道出血或其他不適的狀況，請立即就醫檢查。

—Wyeth® 惠氏®—
母嬰專家
懷孕運動4好處。
1 改善孕期不適
2 紓解負面情緒
3 提升產後恢復速度
4 降低妊娠糖尿病和剖腹產機率

重點摘要：

- 部分心肺疾病、妊娠高血壓、子癲前症、嚴重貧血以及身體狀況不穩定的懷孕媽媽，可能不適合運動。
- 如果醫師沒有特別禁止，孕婦可每週進行中強度有氧運動150分鐘。
- 高齡產婦也需要保持運動，但必須量力而為，建議與醫師討論運動計畫，以減少運動傷害。

參考

- Exercise During Pregnancy. (link)
- Exercise tips for pregnancy. (link)
- Pregnancy Exercise Guidelines. (link)
- Get Moving: The Benefits of Prenatal Exercise and Suggested Activities to Keep You and Baby Healthy. (link)

-
-
-