

好處多

孕婦過去受傳統觀念影響，總認為懷孕後便不宜活動，擔心會動「胎氣」會停止胎兒的發育。但有些孕婦在懷孕期間，專心養胎，沒有不適的症狀，在身體進行三次的產前運動，每星期進行三次，每次十五分鐘，可避免懷孕期間的加快速度，除可令生產過程順利及專科醫生治療，以及示範六式產前運動的好處。

撰文：黃敏寧 攝影：楊耀文、黃德堅 設計：林彥博



▲ 產前瑜珈班，有助舒緩懷孕期間的肌肉痠痛及增加身體柔軟度，但必須與導師商量她們可做到的動作。

選擇適合運動

養和醫院物理治療師區鳳賢說，運動可分為帶氧運動和肌肉鍛煉兩種，帶氧運動包括健身單車、游泳和步行，能提升新陳代謝和體能，每周三至四次，每次十五至三十分鐘，達至每周共一百五十分鐘運動量（包括每次十分鐘熱身和緩和運動）。

大肌肉鍛煉則能保持肌肉力量，每星期適宜進行兩至三次，每組肌肉做十二至十五下，另外骨盆底肌肉運動能有效減低產前和產後失禁現象。運動固然有益處，但不同懷孕階段的婦女，應留意身體的變化而調整運動量。一般都是以心跳計算合適之運動量，故此建議先諮詢醫護人員的意見。

產前運動益處

孕婦是否適宜運動？養和醫院婦產科專科醫生李君婷說：「孕婦身體如沒有不適徵狀及經醫生檢查後，沒有懷有多胞胎、作早產、妊娠毒血症、高血壓、子宮頸長度較短、胎膜破裂或前置胎盤等，都可進行適量運動。」

運動的好處包括提升體力、減少疲累感覺、幫助消化、減慢體重增長、降低患上妊娠糖尿病和高血壓的風險，同時保持本身肌肉力量，有助生產順利及產後復原，由於懷孕期間運動，不會令肌肉流失，令體重管理較佳，產後收身亦會較容易。

懷孕初期：

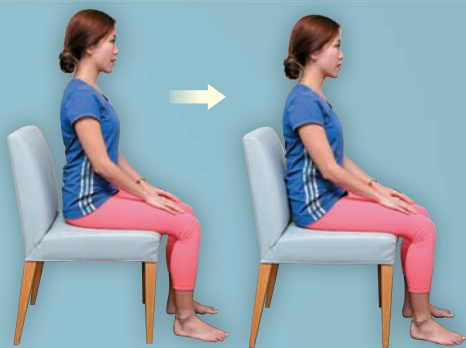
懷孕十三周前的婦女容易感到不適和疲倦，運動量隨時因應身體狀況而作出調整。而懷孕前沒有運動習慣的孕婦，可以先進行散步等輕量運動。一星期三次，每次十五分鐘，心跳及呼吸輕微加速，但仍然可與人交談而不喘氣的程度。

懷孕中期：

懷孕十四至二十七周的婦女，不適症狀應該穩定下來，運動量可遞增至一星期四次，每次三十分鐘。身高體重指數小於二十五，可作中程度訓練；若指數是二十五或以上，應進行輕度運動。但懷孕十六周或以上的婦女，應避免仰臥運動，以減低靜脈回流受阻風險。

懷孕後期：

懷孕二十八周後，孕婦已腹大便秘，體重負荷增加，運動會增加子宮收縮，因此孕婦應開始減少運動量，如三十二周後，出現疑似作動跡象，應停止所有運動。

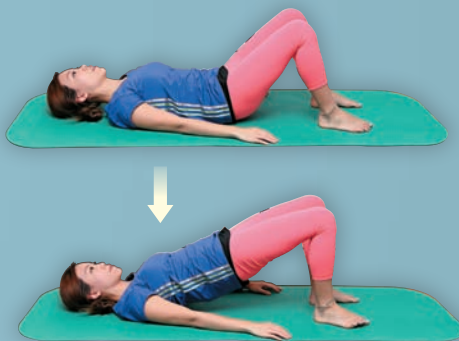


3 腰腹肌肉訓練

背部挺直坐着，收緊腹部後，然後把盆骨向後傾，令下腰骨緊貼椅背，停五秒，然後放鬆。動作能矯正腰部及盆骨姿勢，預防背痛。

2 仰臥提腰（只適宜十六周前）

雙腳屈曲，收緊腹部及臀部，然後提高腰部。能有效訓練腹部和腰部肌力。



以下是孕婦可進行的肌肉訓練，每個動作保持五秒，重複十次，進行運動期間保持正常呼吸。（如有疑問及身體有任何不適，應先諮詢醫生或物理治療師意見，才開始運動。）



1 側臥提腿

側臥，頭枕不能過高，腿部伸直並提高，停五秒，然後放下。之後換另一腿，重複動作。

產前運動示範
運動示範：養和醫院物理治療師吳婷婷

運動注意事項

李君婷醫生說，孕婦如出現懷孕併發症，需長期臥牀休養，亦可以做一些輕量的肌肉運動，例如提腿、骨盆底肌肉運動，保持肌力以及減低產前及產後小便失禁問題。當孕婦出現以下症狀時應停止運動，包括陰道出血、頭暈、頭痛、胸口痛、小腿疼痛和紅腫、肌肉無力、羊水洩漏和早產徵狀。

另外，孕婦需要留意，若懷孕前已有恆常運動，而且運動量亦較多，在身體安全情況許可下，懷孕後可以繼續如常做運動；但

若於懷孕前沒有恆常運動，便不建議在懷孕期間才開展劇烈運動。孕婦可以先諮詢醫生及物理治療師，選擇合適的運動。

另外，區鳳賢說，孕婦在運動時應保持正常呼吸，避免在炎熱和潮濕的環境下進行運動，應不時補充足夠水分，穿着寬鬆的運動服，體溫不能過熱，以及避免容易失去平衡及接觸性的運動，如滑雪和拳擊。



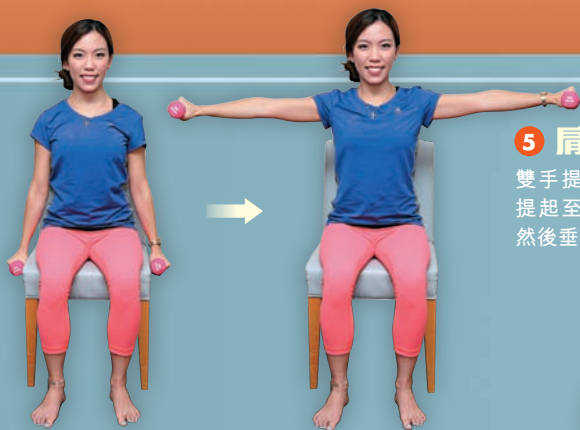
孕婦應避免參與容易失去平衡的運動。

懷孕運動



李君婷
養和醫院
婦產科專科醫生

區鳳賢
養和醫院
物理治療師



5 肩膊運動

雙手提著啞鈴垂下，然後雙手提起至膊頭高度，保持五秒，然後垂下。能訓練肩膊肌力。

4 提腿運動

背部挺直坐着，提起腿部，伸直膝頭，保持五秒，之後換另一腿，重複動作。能訓練大腿肌肉。



6 骨盆底肌運動

坐着，背靠椅背，收緊陰道、尿道及肛門肌肉，像忍大小便般，保持五秒，此動作可站着進行。訓練骨盆底肌控制，增加韌力及承托力，預防子宮後傾下垂及小便失禁。

