

孕期锻炼 (Exercising in pregnancy)

孕妇每个星期应进行至少 2.5-5 小时中等强度的运动。

运动的形式可以是有氧运动、伸展运动或肌肉阻力运动。

事实证明，孕期运动可以减少妊娠并发症，包括妊娠高血压和体重增加过快。



有氧运动 (Aerobic exercises)

有氧运动包括使用大肌肉群的连续活动，能提高心率和呼吸频率。有氧运动的例子包括：

快步行走 | 骑固定式自行车 | 游泳



拉伸运动 (Stretching exercises)

可将缓慢而有控制的伸展运动（如：瑜伽）作为热身或日常运动的一部分



肌肉阻力练习 (Muscle resistance exercises)

强化锻炼应每周两次，在不连续的日子里进行，涵盖身体的主要肌肉群。阻力可采用轻重量、体重或弹性阻力带。

目标是每项锻炼做 1 到 2 组，重复 12 到 15 次。在进行强化锻炼时，动作应缓慢、平稳，并采用正确的呼吸技巧（即：用力时呼气）。

避免举重和需用力或屏住呼吸的活动。妊娠前三个月之后不应平躺进行锻炼，最好避免做弓步运动，以防骨盆结缔组织受伤。

如果是运动新手，要慢慢开始，逐渐增加活动量。从每天 5 分钟开始。每星期增加 5 分钟，直到可以每天坚持运动 30 分钟。

应停止体育锻炼的警示信号 (Warning signs to stop physical activity)

如果在体育活动中出现胸痛、持续呼吸急促、剧烈头痛、持续头晕、子宫收缩疼痛或阴道出血，请务必停止运动并立即就医。如果在怀孕期间出现新的健康问题，请向医生咨询是否适合进行体育锻炼。