

## 孕期鍛煉 (Exercising in pregnancy)

孕婦每個星期應進行至少 2.5-5 小時中等強度的運動。  
運動的形式可以是有氧運動、伸展運動或肌肉阻力運動。  
事實證明，孕期運動可以減少妊娠併發症，包括妊娠高血壓和體重增加過量。



### 有氧運動 (Aerobic exercises)

有氧運動包括使用大肌肉群的連續活動，能提高心率和呼吸頻率。有氧運動的例子包括：

快步行走 | 騎固定式自行車 | 游泳



### 拉伸運動 (Stretching exercises)

可將緩慢而有控制的伸展運動（如：瑜伽）作為熱身或日常運動的一部分



### 肌肉阻力練習 (Muscle resistance exercises)

強化鍛煉應每週兩次，在不連續的日子裡進行，涵蓋身體的主要肌肉群。阻力可採用輕重量、體重或彈性阻力帶。

目標是每項鍛煉做 1 到 2 組，重複 12 到 15 次。在進行強化鍛煉時，動作應緩慢、平穩，並採用正確的呼吸技巧（即：用力時呼氣）。

避免舉重和需用力或屏住呼吸的活動。妊娠前三個月之後不應平躺進行鍛煉，最好避免做弓步運動，以防骨盆結締組織受傷。

如果是運動新手，要慢慢開始，逐漸增加活動量。從每天 5 分鐘開始。每星期增加 5 分鐘，直到可以每天堅持運動 30 分鐘。

### 應停止體育鍛煉的警示信號 (Warning signs to stop physical activity)

如果在體育活動中出現胸痛、持續呼吸急促、劇烈頭痛、持續頭暈、子宮收縮疼痛或陰道出血，請務必停止運動並立即就醫。如果在懷孕期間出現新的健康問題，請向醫生諮詢是否適合進行體育鍛煉。