孕中期文章
文章

懷孕初期可以運動嗎？瑜伽和低衝擊運動幫媽媽和寶寶健康加分！

一月 7, 2020

適當的運動對孕婦身體的好處有很多，若是擔心平常的運動對身體負擔太大，那麼瑜伽或者其他低衝擊運動一樣可以使肚子逐漸變大的孕婦，得到運動帶來的放鬆和心靈上的平靜。

Author(s): 審稿人 – 周佳謙醫師

進行瑜伽和相對靜態的運動，可以幫助準媽媽訓練整體的強度和平衡感，更可以練習調整呼吸，達到減壓及舒展身體的效果。

懷孕初期可以運動嗎？懷孕時，保持運動習慣是一件很重要的事；儘管許多孕婦仍然會害怕動到胎氣，影響寶寶在子宮裡的穩定性，但是當媽媽們的肚子逐漸變大，身體所承受的壓力不是一般人能夠想像的。因此懷孕時期做運動，不僅能夠舒緩準媽媽們身體的壓力，更能夠緩解心理產生的變化。若是準媽媽們對於孕期懷孕運動這件事，仍然有疑慮，那麼進行相對靜態的懷孕瑜伽運動，或許是最好的選擇。透過懷孕瑜伽運動的伸展，不僅可以伸展身體，心裡也能得到平靜。

懷孕時的身體變化與調整

由於懷孕時挺著大肚子，會使準媽媽的背部承受一定的壓力，如果還是得出門上班的話，那麼在行走時，對於四肢的協調性，更有可能發生不適的現象。因此，透過進行瑜伽和其他較不激烈的運動，不僅可以幫助準媽媽，訓練身體整體的強度和平衡感，還可以練習調整呼吸，放鬆心情。

懷孕瑜伽與其他運動的好處

新手媽媽們，難免會對肚子裡存在著另一個生命感到緊張，因此，透過做懷孕瑜伽時的呼吸訓練，不僅可以達到有如冥想時的放鬆，更可以減輕焦慮感，以及預防心理疾病的產生。但是請注意，選擇做懷孕瑜伽時，請避開熱瑜伽，也不要在攝氏32~41度的空間做運動，以避免身體過熱造成不適或其他傷害。

孕婦在運動開始前，跟一般人一樣，都需要先做好暖身以及拉筋；而對於懷孕剛滿3個月的媽媽而言，

剛度過了胎兒在子宮中相對不穩定的懷孕初期(前3個月)，因此只要留意運動姿勢，那麼在懷孕期間運動，都是相對安全的。



運動對於孕婦的好處，除了可以減少腰痠背痛、排便不順、脹氣，以及水腫等不舒服的身體狀況之外，運動時，腦中分泌的腦內啡(Endorphins)還能使心情愉快。若是對於瑜伽不熟悉，也不需要擔心，因為只要進行低衝擊運動(Low impact exercise即低負荷量的運動)，也能達到同樣的效果，例如：游泳、快走、踩踏步機等。



懷孕運動的注意事項

根據美國婦產科醫學會(American College of Obstetrics and Gynecology)建議，孕婦每天建議的運動量為30分鐘，若是沒有每天運動的習慣，那麼可以從每天10分鐘開始慢慢練習，也能幫助準媽媽伸展筋骨。而如果平常有運動習慣的孕婦，只要沒有出現任何不適，那麼持續運動對身體是沒問題的。但請注意，一旦出現以下症狀：胸痛、頭暈、心悸、腹痛，請立刻諮詢醫師，並進行檢查。



懷孕期間這樣運動

- 每天建議運動量：10-30分鐘
- 運動好處：減少腰痠背痛、便祕、脹氣、水腫

適合的運動

瑜伽伸展



快走



游泳



踩踏步機



重點摘要：

- 懷孕時運動可減少腰痠背痛、排便不順、脹氣與水腫，腦中分泌的腦內啡還能使心情愉快。
- 適合孕婦的低衝擊運動包括快走、游泳、踩踏步機等。
- 建議孕婦每天最多運動30分鐘即可，若出現胸痛、頭暈、心悸和腹痛，請立即諮詢醫師做檢查。

參考

- Exercise During Pregnancy. (link)
- The Health Benefits of Yoga. (link)
- Pregnancy week by week. (link)
- Gentle Yoga Safe in Late Pregnancy: Small Study. (link)
- Yoga. (link)



立即分享