

<<孕动妈咪更健康>>

图书基本信息

书名：<<孕动妈咪更健康>>

13位ISBN编号：9787802286603

10位ISBN编号：7802286603

出版时间：2008-5

出版时间：新世界出版社

作者：周传林

页数：229

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<孕动妈咪更健康>>

前言

很多女性朋友们在做了孕妈咪之后，就会被家人当成“特级保护动物”，禁止做家务、随便外出，没事就要她们躺着、歇着，就连去上班也被善意地劝阻了。

这种特别的关爱真的就是百分之百正确吗？

其实不然，怀孕之后，孕妈咪的内脏器官负担逐渐加重，人也变得喜静厌动。

体质随之慢慢变差。

“生命在于运动”，这就说明运动对人类的生命有着极为重要的作用。

运动能增强体质，提高人的生存质量，延长寿命，还可以使人精神焕发，从而达到身心健康。

对孕妇来说，适当的运动也是有百利而无一害的事情。

妊娠期对于每个女性来说都是最为神圣的时期。

如今，越来越多的医学专家和孕妈咪都认识到了保持健康妊娠的重要性。

当开始合理饮食计划的同时，请不要忽略孕期健康的另一个重要部分：运动健身，因为妊娠期比以往任何时候都更有必要参加锻炼。

国内外大量的研究也表明孕期保持适量的身体运动对母亲和胎儿都是极为有益的。

它不仅减轻孕妈咪在怀孕期间的身体不适感，对自然分娩也是很有帮助的，因为运动时体内释放出来的多种激素。

可以大大缓解孕期紧张的情绪，保持心情舒畅。

运动能够加速孕妈咪身体的血液循环，使充足的氧气进入胎儿血液，也有助于胎儿的生长和发育；并且运动对胎儿还有按摩作用，对胎儿来说是一种极大的安抚，可以使胎儿感到舒服和安慰。

试想一下，孕妈咪在一种轻松、和谐的音乐中进行孕期的运动时，她腹中的胎儿能不感觉到运动的乐趣吗！

在美国、日本等推广孕期运动的国家，人们发现那些在孕期经常参加运动的孕妇所分娩的宝宝，其平衡感等综合感觉往往优于一般的宝宝。

<<孕动妈咪更健康>>

内容概要

孕期运动时，腹中的胎儿也同时在享受运动的乐趣。

运动加速了母体的血液循环，使充足的氧气进入胎儿血液，有助于胎儿的生长和发育。

运动中羊水会产生晃动，胎儿的皮肤相应受到按摩，会感觉安慰和舒适。

运动对胎儿能起到校正作用。

国外还有研究发现，“孕动妈咪”所生的宝宝，他们的平衡能力较之一般宝宝相当突出。

国内外大量的研究表明孕期适量的身体运动对母子都有益处。

为了顺利度过这个重要时期，也为了肚里宝宝的良好发育，就让我们试着做一个时尚的“孕”动妈咪吧！

<<孕动妈咪更健康>>

书籍目录

- 第一章 健康离不开“孕”动 一、细说“孕”动与健康 孕妈咪能否参加体育锻炼？
 孕妇运动会伤害胎儿吗？
 “孕”动利大于弊 孕期不能单靠“养” “动、静”相宜才健康 二、坚持“孕”动益处多
 坚持“孕”动的理由 体育运动对孕妈咪的好处 常体育锻炼可降低妊娠危险 孕期降糖，运动最好 孕妈咪每日运动产后能有好身材 锻炼对胎儿有好处 “孕动”也是一种胎教 三、孕妈咪需要运动 孕妈咪的合理运动 运动对孕妈咪的重要性 孕期生活：由于锻炼变得美好 运动让孕期轻松起来 四、不同“孕”动。
 不同功效 游泳：像吸氧一样神清气爽 孕妈咪游泳巧除脚肿 跳操：韵律之美为身体“减负”
 散步：绚烂之前最是平静 有氧运动的特别功效第二章 适合妈咪的“孕”动 一、“孕”动项目知多少 妈咪“孕”动大盘点 适合孕妈咪的六项运动 最佳运动项目排行榜 孕期的自我按摩
 助孕妈咪顺产的运动 产前必学的松弛技巧 二、孕妈咪的日常运动 散步 游泳 户外骑车 无处不在的“懒孕动” 三、不同孕期，不同“孕”动 早期多做有氧运动 中期加大运动量 后期慢做健身操 妊娠中晚期带宝宝“散步” 怀孕0~6个月健身操 适合孕妈咪的各月运动 四、孕妈咪的健身操 孕妈咪应该做做操 适合孕妈咪的几种体操运动 怎样做好妊娠体操 孕妈咪产前体操 孕妇十招保健操 孕妈咪的“孕期健身操” 简单运动也保健 绳操帮你塑造纤细双臂 增进感情的夫妻体操 孕妈咪不可不知的正胎操 和腹中宝贝一起做操 五、孕期瑜伽：不错的“孕”动 孕期练习瑜伽的好处 孕期瑜伽指导 孕妈咪的十月瑜伽生活 六、产前运动：拉梅兹分娩法 走近拉梅兹分娩法 拉梅兹分娩法的益处 拉梅兹分娩法——待产按摩放松法 拉梅兹分娩法——产前运动 拉梅兹运动——神经肌肉控制运动 拉梅兹运动——体操运动 拉梅兹运动——呼吸技巧第三章 “孕”动保健最重要 一、“孕”动不当也伤身 运动失当引发的五种妇科病 安全运动的实用原则 运动安全指导 居室活动安全隐患提示 二、不可忽视的“孕”动要领 孕期健身注意事项 孕妈咪锻炼前的安全措施 孕妈咪锻炼要分轻重缓急 怀孕后期起立行走有讲究 孕妈咪锻炼应注意方法 孕期锻炼，热身在前 孕期对危险动作说不 怀孕期间要远离舞厅 修正你的“孕”动计划 三、妈咪“孕”动的自我保护 孕妈咪上班路上的安全战略 孕妈咪应保持七个动作 孕妈咪的安全姿势 孕妈咪千万别仰睡 锻炼中随时自测体温 了解你的运动和心率 如何控制孕期健身量 孕妈咪的胸部保养方案 孕妈咪全身按摩小秘籍 孕妈咪按摩五部曲 对抗孕期感冒的按摩秘籍 孕妈咪注意“脚上功夫” 大龄孕妈咪如何调适自己 四、孕期如何工作及做家务 孕妈咪应坚持正常工作及家务 边怀孕边工作的益处 孕期不能工作的五大理由 孕期生活的处理 孕妈咪做家务注意要点 孕妈咪打扫清洁指南 孕妈咪家务、运动两不误 五“孕”动将健康进行到底 怎样开始你的孕期健身？
 “孕”动要具体问题具体分析 妊娠期的体能活动 提醒：孕妈咪游泳的利与弊 孕期健身时所需营养 不同孕期的运动与健康 孕妈咪日常应该如何行动第四章 孕妈咪出游策略 一、孕妈咪的旅游也是运动 孕妈咪可以去旅行吗？
 孕妈咪出游五注意 孕妈咪安全出游计划 不同期孕妈咪的出游指数 妊娠晚期莫旅行 孕妈咪旅游必备 二、孕妈咪出游的学问 聪明孕妈咪旅行策略 旅行时的化妆小窍门 孕妈咪在旅游中的穿戴 如何乘飞机或火车回家分娩 三、汽车族孕妈咪的出行“处方” 孕妈咪们不宜以车代步 孕妈咪驾乘车必读 孕妈咪健康驾车七规则 孕妈咪开车需注意 四、孕妈咪出行宜忌 孕妈咪忌乘坐不当 公交族孕妈咪注意事项 与你的胎儿一起旅行

<<孕动妈咪更健康>>

章节摘录

一、细说“孕”动与健康孕妈咪能否参加体育锻炼？

可能会有许多人认为，孕妈咪适当地参加体育锻炼对提高身体机能的作用是微乎其微的，这种观点其实并不十分全面。

据研究人员对此进行研究后发现，孕妈咪只要掌握了正确得当的体育锻炼方法，不仅能够大大提高身体机能水平，还可以降低分娩时的痛苦，减少难产。

科学家们在调查中发现，孕妈咪在孕期进行适当的慢跑、骑自行车等运动，如果运动强度仅为本人有氧能力的60%~70%，平均每周锻炼三次，每次30分钟。

那么，孕妈咪们的有氧代谢能力将会有所提高，而且不舒适感觉很少，心理状态也会比不运动者稳定。

特别是在分娩的时候，这些经过运动的孕妈咪心跳频率较低，血压相对稳定，分娩也比较顺利。

并且，这种良好的机能状态可以一直保持到分娩后的6个星期。

其实，孕妈咪在参加体育锻炼时，胎儿也会随着“运动”。

这种运动不仅对胎儿和母亲没有任何危险，而且可以增进胎儿的健康，使他们出生时的体重超过一般新生儿。

由此可见，孕妈咪们在怀孕期间参加适当的体育运动，对于胎儿和母亲的健康水平必定会有大大的提高。

专家叮咛：虽说孕期适当参加锻炼是大有裨益，但孕妈咪在锻炼时一定要特别谨慎，尤其应禁止从事跳跃旋转和突然转动、剧烈奔跑等幅度大的运动。

孕妈咪在运动时对天气变化也应注意。

若天气十分炎热或湿度较大，就不要去参加较为剧烈的活动，以免体温过分升高，失水过多，还要注意运动时的心率不能超过安静时的1.7倍，以免心脏负担过重。

另外，对于有些孕妈咪，特别是高血压和糖尿病患者，虽然能否参加体育锻炼尚在探讨之中，但还是慎重为好，为了自身和胎儿的安全，还是尽量少运动为好。

孕妇运动会伤害胎儿吗？

很多人都知道南非的天气比较的炎热，导致大部分南非妇女担心她们在怀孕期间如果继续保持运动的话，可能会因为身体过热而对胎儿会造成不良的影响，但是最新的研究成果表明，她们的这种担心其实是多余的。

为什么这么说呢，因为在整个怀孕期间，孕妈咪的身体内都存在一种胎儿热保护机制，这种机制能够迅速调节孕妇身体的热量，从而使胎儿在生长期间始终处于一种稳定的热环境。

当孕妇因为运动而造成体温上升时，通往胎盘的血液循环系统就会立即发生变化，这种调整可以消除母亲身体过热而对胎儿造成的不良影响，从而使胎儿得到安全的保护。

并且这种自身调节作用会存在于整个怀孕过程，其目的是保证胎儿一直处于一种稳定的环境当中。

由此可见，孕妈咪在孕期适当地选择参加一些运动，根本不会对胎儿造成任何伤害。

但是，有一种情况却例外，那就是当孕妇因为感冒而导致的发热时，这种热保护机制将失去作用，因此，由感冒引起的孕妇体温上升会对胎儿造成不好的影响。

其实正常的胎儿有着很强的适当能力，当它们突然从温暖而湿润的子宫环境转为干燥而寒冷的自然环境时，它们的体温却一直处于十分稳定的状态。

科学家们发现，这种外界环境的巨大变化已经超出了人类的生存极限，但我们的新生儿却可以很快地适应这种变化。

因此，科学家们断定，在胎儿身体内一定存在某种特殊器官帮助婴儿适应这种外界环境变化。

并且，这种体温调节机制一定非常特殊，因为胎儿无法依靠外界环境取得热量，因此胎儿每千克所产生的热量定要远远高于成人所产生的热量。

专家叮咛：怀孕后的妈咪们参加适量的体育运动时，可以从中获得充分的氧气，这不仅能够有效地转变她们的心情，对以后的安全分娩也是大有帮助的。

但是，运动一定要适度，充分摄取氧气是运动的目的之一，一旦运动过于剧烈，造成摄取氧气不足，

<<孕动妈咪更健康>>

即会造成适得其反的效果。

脉搏一分钟跳动120次时，是摄取氧气的最好时机，当脉搏超过150次时，反而会呈现氧气不足的状态。

剧烈运动后，呼吸急促，连话都说不出来，这是因为运动量过大，造成氧气不足。

通常情况下，胎儿是通过脐带来摄取氧气或营养，如果母亲能充分地摄取氧气，胎儿的脑部即会因为充足的氧气而变得活性化。

一旦缺氧，就会抑制胎儿的脑部发育，如果这样，那还不如什么都不要做呢。

所以孕妈咪不宜做过于剧烈的运动，为了避免发生这种情形，运动到稍微流汗的程度即可。

还有一点要注意，孕妈咪们没有必要天天运动，最重要的是，要结合自己的身体状态来进行运动。

“孕”动利大于弊很多人认为孕妈咪应该是不可以运动的，挺着大肚子慢跑、去健身中心或者去打篮球，孕妈咪有必要运动吗？

对于这些疑问，许多孕妈咪心里没有谱。

她们担心：运动时会不会使婴儿失去氧气？

如果母亲的血液更多地流向运动的肌肉会不会对腹中的宝宝有什么副作用？

还有就是运动时所产生的震动是否会引流产或早产？

特别是有些妇产科医生往往不能为咨询者提供更多、更科学的帮助。

他们回避问题，或者只是建议从事像游泳或散步这样的一些不易受到大伤害的运动项目。

慕尼黑理工大学妇产科医院的主治医生索斯藤·菲舍尔说：“在妊娠期的运动问题上，婆婆和医生的忠告常常使孕妈咪感到非常害怕。

”苏黎世大学医院妇科教授雷娜特·胡赫说：“对孕妈咪从事体育运动的糟糕看法是以偏见和过时的教科书中的建议为基础。

”她研究了坐飞机的旅行、驾车或登山对未出生的婴儿的影响后，发表了新的妊娠期指南，其中有一个章节对孕妈咪参加体育运动和业余活动作了详细论述。

对于有人担心从事体育运动会减少流向胎儿的血液这一疑问，其实在大多数情况下这种担心是没有道理的。

因为胎儿会吸取自己所需要的东西。

当然如果是孕妈咪患有某种疾病，在增加身体负荷的情况下难以保证向胎儿提供足够的血液——比如说：孕妈咪在怀孕期间吸烟，其中尼古丁会使吸烟者体内的血管变窄，或者患有血管损伤。

在通常情况下，妊娠期的孕妈咪们参加体育运动锻炼不仅会增加内啡肽的分泌，内啡肽的分泌可以使孕妈咪在分娩时减轻痛感，还可以有效地阻止肌肉萎缩，预防背痛以及血栓形成。

可见，从事体育运动使母亲和胎儿得到的好处可能比对她们造成的损害多得多。

专家叮咛：想要做个健康的孕妈咪，就快快行动起来吧！

为了你和你的宝宝更健康，请多多运动。

孕期不能单靠“养”针对孕妈咪在孕期不同阶段如何进行健身运动，专家们提出了以下几点建议：怀孕前期，健身应以增强自身的体质为主，孕前的健身运动可选择一些像慢跑、爬楼梯、快走、登山、郊游等有氧运动，另外游泳也是一项不错的健身活动，每周最好4~6次，每次不少于30分钟。

怀孕初期，指的是在怀孕后的1—3个月的时候，此时的运动量不宜过大，应该选择一些量小的运动为好，只要能起到活动四肢和锻炼身体筋骨的作用即可，最好采用散步等比较安全的方式，每天可坚持散步30—40分钟。

怀孕中期，指的是怀孕后的4~7个月的时候，到了这个阶段，孕妈咪们可以每天快步走并且在可以的情况下加快节奏，也可以每天坚持爬一定高度的楼梯，或者打打太极拳，经常参加一些这样的运动不仅安全而且还有利于后期的分娩。

怀孕后期，指的是怀孕后的8个月左右至临产前夕，到了这个阶段的健身锻炼就不能像怀孕中期了，这时的运动时间要短，强度要低些为宜，不过最好是采用散步的形式，每天应在有家人的陪伴下进行散步30分钟左右。

对于产后，很多人认为应该是以“养”为主，其实这种说法是十分不正确的，妈咪们在产后的健身锻炼对体力和体形上的恢复是有极大的帮助，因此绝对不能躺在床上不动，睡大觉。

<<孕动妈咪更健康>>

一般情况下，妈咪在分娩12d、时后便可坐起，1天以后即可下地站立一会儿或做一些轻微的活动，三天后便应该下地扶着床练习慢慢走，产后半个月便可到室外散步，产后两个月即可完全恢复正常的锻炼。

专家叮咛：在孕期一定要有规律的生活，妊娠期间最好不要更换工作（除影响母婴健康的工作外），应该避免避免体位特殊、劳动强度高以及震动性大的劳动工种。

每天在工作之余、饭后都可到室外活动一下，散散步或做一些力所能及的家务活，并且尽可能常做些体操，对增进肌肉的力量、促进机体新陈代谢大有益处。

到了怀孕后期，孕妈咪们最好能做些比较轻便的工作，避免上夜班，以免影响休息和出现意外事故。到了产前的3周左右最好不要工作了，这时应在家休息。

“动、静”相宜才健康“动亦健身，静亦养身”这句话中的动与静，说的就是人体生活中的两大常态。

就健康来说，只要这两种状态把握适当，运用适度，还是对我们的健康很有积极作用的。

孕妈咪的保健也同样适于这一道理，静养身、动健身，对孕妈咪都是保持健康的方式，关键是要适当、适量。

也就是说，孕妈咪的保健应当动静相宜。

经常看到很多孕妈咪们的生活却不是这样。

很多妈咪们在怀孕后就过分看重休息，她们把休息简单片面地理解为安静多些，活动少些。

其实，这是一种误解。

安静虽然可以使人少受外界不良因素的刺激和影响，同时也可以避免一些不必要的意外发生，但是，有很多的孕妈咪由于经常让自己过分安静、过分地在单一的环境中生活，心情自然显得沉闷有余，活跃不足，单调之中难免还会滋生出一些不良情绪来，对孕妈咪自身、对胎儿的发育都有很大的不利。其实，时不时的出去走走、看看，在我们的日常生活中有许多生动有趣的事情，可以让人的情绪得到彻底放松，还可以很好地调节心情，从中获得轻松和快乐的享受。

而过于静止的生活状态，会使孕妈咪摄入的营养物质得不到消耗而过多地积蓄在体内，结果容易造成体重增加，出现肥胖，有的孕妈咪因此连呼吸都感到困难，行动也非常不利索。

形成了不利于孕妈咪健康的身体负担，同时孕育中的胎儿也可能因营养过剩而发育过大，这样还会给孕妈咪在分娩时增加很大的负担，对于这种结果是孕妈咪及家人应该避免的。

相反，也有一些孕妈咪怀孕之后在注意孕期中保健和营养的前提下，更能合理地选择一些力所能及的体力活动乃至体育锻炼，其好处可以说是“一举多得”。

研究人员证明，孕妈咪根据孕期的实际情况，主要是身体的耐受能力，选择合适的锻炼方式，参加有益于身心健康的各项活动，会带来多方面的好处。

这样做是非常明智的。

由此可见，孕妈咪为了孕育中的胎儿，在怀孕时还是应该科学、合理地让自己动静相宜，这对孕妈咪优生优育都是非常有益的。

专家叮咛：孕妈咪们在怀孕后，要经常做一些力所能及的家务劳动，在本富自己生活内容的同时，还能保持快乐的心情，同时还可使孕妈咪更感到生活的生动和有趣；参加一些自己能够胜任的体育锻炼和体育活动，当从中获得心情调节的同时，还增加与他人互动的机会。

适当的体育锻炼后会导致体力的消耗，必然会增加食欲，使营养的摄取更加多样，进而保证了营养素的全面均衡，这样对胎儿的发育大有好处。

不仅不会对胎儿带来不良影响，相反，会促进机体的代谢和循环，增强机体对疾病的抵抗能力，使孕妈咪少受疾病的感染，这不仅有利于胎儿的健康发育，也减少了生病带来的诸多麻烦。

坚持“孕”动的理由生命在于运动，对孕妈咪来说意义格外重要，因为那关乎的是母婴两个人的健康。

1. 对宝宝（1）刺激让宝宝发育妈咪在孕期运动能有效地刺激胎儿的大脑、感觉器官、平衡器官以及呼吸系统的发育及生长。

经常有孕妈咪在运动后产生一个很好的现象——胎动。

（2）母子免疫力双提升适当运动可增强孕妈咪的体质，同时还促进母体及胎儿的新陈代谢，使得孕

<<孕动妈咪更健康>>

妈咪不感冒，不便秘，自然孕育中胎儿的免疫力也有随之增强。

(3) 给胎儿更多的营养。

孕妈咪科学合理的安排运动，促使消化系统、吸收功能的加强，这样不仅可源源不断地给腹中的宝宝提供充足的营养，还便孕妈咪收到很大益处，从中获得了体力，以利分娩。

(4) 给宝宝舒适的安抚运动加速了母体的血液循环，使充足的氧气进入胎儿血液，有助于胎儿的生长，还有按摩的作用，对胎儿是一种极大的安抚(5) 稳定环境健康成长孕妈咪在运动后人体的体温会有所上升，这时会通过胎盘对宝宝形成“热保护机制”，而这种上升的体温使体内宝宝感到舒服，保证宝宝一直在稳定的环境中健康成长。

2. 对孕妈咪(1) 孕程更轻松女性朋友们在怀孕之后，身体会发生不小的变化，此时如果能够适当坚持参加一下运动，这种更强一档的负荷会使孕妈咪们得到锻炼，很快适应身体的变化以承受额外的负担。

(2) 分娩缩短3小时根据有关研究人员指出：女性朋友们如果在怀孕期间保持适度的运动，与那些不爱运动的女性相比，是有很大的区别的，尤其是肌肉、关节和韧带都得到了相应的舒展，而且孕妈咪在分娩时的时间也可以缩短3小时左右，疼痛感也会减轻许多。

(3) 身材不易变形运动可以有效控制孕期体重，不至于使自身体重增加过多，使分娩更容易、更轻松，体形恢复得更快。

(4) 远离妊娠高血压为使身体各方面的机能更强壮，孕妈咪应在孕前和怀孕头20周进行健身运动，这样可大大地提高免疫力，使她们患妊娠高血压的概率降低了大约1/3。

(5) 释放心理压力，缓解疲倦怀孕后随之而来的是生理和心理上的压力，当你开始感觉抑郁时，那就去运动一下吧。

运动可以在释放心理压力的同时，积极缓解身体的疲倦，还可以使你的身心处在一个快乐的状态。

专家叮咛：对于情况特殊的孕妈咪们宜“静”不宜动。

例如：有感染、贫血、甲状腺机能亢进，或者有先兆流产，分娩过低体重儿史的，或此次为双胎妊娠的人，不宜运动。

当心脏和呼吸系统不健全或储备功能不足时，若心脏负荷过重，对母子不利，也不宜运动，特别是晚期妊娠更是如此。

孕妈咪在一些不利环境下不宜进行运动，如气温过高，湿度过大等，游泳水温过低也属禁忌。

如若孕妈咪有下腹疼痛、阴道出血、胎膜早破、胎动异常或运动后数小时无胎动等迹象，均应停止运动，应及时寻求医生的有关帮助和指导。

<<孕动妈咪更健康>>

编辑推荐

《"孕"动妈咪更健康》由新世界出版社出版。

量身定制的“孕”动计划，科学易行、行之百效的“孕”动配方，助您安全而信心十足地锻炼，直到分娩，伴您度过一个快乐而健康的孕期！

我们大家都知道，胎儿与母亲的健康是息息相关。

因此，孕妈咪若想得到一个健康的宝宝，那就一定要注重孕期自身的健康状态，只有在孕期保持适当的营养、运动与休息时，才能确保母亲和胎儿的健康。

但是，什么才是适当的营养、运动与休息呢？

《"孕"动妈咪更健康》正是从年轻孕妈咪们的实际需求出发，围绕健康离不开“孕”动、适合妈咪的“孕”动、“孕”动保健最重要及妈咪出游好“孕”动四个方面做出了指导与诠释。

它不仅回答了年轻妈咪们的疑问，并且给出了一些科学易行，行之有效的运动配方，帮助孕妈咪们安全而信心十足地锻炼，直到安全分娩，还能够伴孕妈咪度过一个快乐而健康的孕期！

<<孕动妈咪更健康>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>