

Pre-mo]Pre-mother
日本主婦の友社全力支持

孕媽咪 出塞準備

4

2019
APRIL
ISSUE 127

Pre-mo

Babymo.Hongkong

陪您開心健康度過懷孕期
*為時尚育兒雜誌《好媽咪 Baby-mo》之姊妹誌

贈閱非賣品
Free Copy
Not for Sale

5 caringcompany

KoDoMo
子親傳訊社

PRINTED WITH SOY INK

Cover Interview

展現可靠的媽媽模樣

神戶蘭子

Pre-mo Life

懷孕期間至產後
葉酸攝取都不容或缺

Newborn Wiki

安撫寶寶有妙法
慎防搖晃嬰兒綜合症

Postpartum Wiki

在職媽媽必修/
一滴都不浪費!
母乳保存攻略

Pre-mo Life

舒適地度過孕期~
聰明選購孕婦內衣

順產

剖腹生產

無痛分娩

緊急開刀

直擊入院分娩實況

「簡易強化肌肉運動」

舒緩孕婦痛症 幫助自然分娩

十月懷胎，直至新生命誕生之前，都是一段甜蜜又痛苦的過程，其中一種苦想必就是各種痛症。短時間內體重急速上升和荷爾蒙改變，都成為了身體肌肉和關節的負擔。有研究指出，接近7成媽媽在懷孕期間有腰痛問題。為了舒緩各位媽媽的痛苦，今期我們邀得註冊物理治療師蘇雅賢，教授針對腰椎、盆腔、下肢等位置的肌肉強化運動，不僅能減輕各種痛楚，更能提早鍛煉分娩需要用上的肌肉，為順產做好準備！

撰文・攝影 / Mandy Tsang 設計 / Angel Cheng 鳴謝 / 協利康物理治療中心

— 每天運動30分鐘 —

提起運動，許多懷孕初期和後期的媽媽都擔心會影響胎兒。其實，不同孕期的媽媽都可以做運動，一般來說，孕婦每天可以運動20至30分鐘，或一星期累積150至300分鐘，既能強化心肺功能，也可以預防許多產前產後的痛症。然而，不同的妊娠時期皆有不同的事情需要留意。



Advice

蘇雅賢 Anson So

· 註冊物理治療師



Model

張芷筠 Kenna Cheung

· 香港理工大學物理治療學系學生

事前準備及注意事項

- 運動前建議先諮詢醫生意見
- 在空曠、空氣流通的地方進行運動
- 運動時應穿上寬鬆的衣服
- 切勿空肚或吃得太飽
- 配合平靜的呼吸，保持安穩的情緒
- 動作和量度可因應個人身體和狀態而調節

— 產前一分鐘也可以做運動！ —

在懷孕首三個月間，孕婦經常出現噁心及嘔吐的情況，而孕吐也會影響媽媽做運動的狀態和心情。其實孕媽媽可以找個空曠及通風的地方運動，同時也要減低運動的量度，重點是以自己身體舒服為最大原則，一旦出現不適便要立即停止。

踏入懷孕中期，荷爾蒙改變令媽媽的韌帶變得寬鬆，作用是容易拉開盆骨幫助生產，但同時也令媽媽更容易拉傷，所以進行伸展運動時必須循序漸進，以溫和和緩慢的速度進行。另外，假若媽媽在孕前已有運動習慣，懷孕期間也可維持原本的運動。

在懷孕後期，迅速隆起的肚子或會阻礙孕婦的行動。這時媽媽做運動的時間和量度亦需要調低，但還可以進行會陰和腹腔的肌肉運動。即使媽媽已經在醫院準備分娩，也可以透過運動來刺激相關肌肉，加快整個產程。

Pose 1

盆腔運動

活動盆骨關節！

活動盆骨有助緩解腰部疼痛，幫助自然分娩，同時也能預防產後失禁問題。



Step 1

四肢跪地，雙腳打開至盆骨寬度，雙手垂直打開至肩膊寬度，頭、頸和肩膊成水平線。抬高臀部，將腰腹向下壓。

收起臀部，將腰腹向上拱至水平狀，可以幻想成腹部被人打了一拳般。重複此組動作8至10次。



Step 2

Pose 2

腰腹訓練

強化肌肉力量！

此組運動可以鍛煉核心肌肉，增強腹部肌肉的力量來幫助自然分娩，更可預防產後容易出現的腹直肌分離。
 ※此組運動適合懷孕初期時進行。懷孕後期腹部明顯隆起，肚子或會有所阻礙，因此不建議懷孕後期媽媽進行此動作。

Step 1



仰臥身體，手臂放鬆放在身體兩旁，曲膝踏在墊上並稍微張開雙腳。

Step 2



手掌放在墊上向前推，利用腹部的力量撐起頭、肩和頸。注意放鬆頸部，否則容易用錯力或拉傷頸部肌肉。保持呼吸，維持3至5秒。

初期試做時堅持3秒，之後狀態許可的話可嘗試堅持5秒

Step 3



慢慢放鬆腹部，同時頭、肩和頸部慢慢躺回原來的位置。重複此組動作8至10下為一組，每次做3組。

Pose 3

鍛煉下肢

重拾平衡力！

胎兒的重量會令媽媽的重心改變，令平衡力變差。此動作有助孕媽媽訓練平衡力，同時能令懷孕後雙腳沒那麼容易累和出現痛症。

收縮臀部和大腿的肌肉，將臀部和大腿向上提，大約維持5秒。

Step 1



仰臥身體，雙腿曲膝踏在墊上，手臂放在身體兩側。

Step 2



Step 3



慢慢放鬆用力的肌肉，臀部緩慢地向下放。重複此動作10下為一組，每次做3組。

Pose 4

配合健身球

增強雙腿力量！

此動作可改善下肢肌肉力量，增強平衡力，以防孕媽媽因重心不穩而容易跌倒。

抬高臀部，將小腿或腳蹠所承受的力壓在健身球上，此舉可以保持健身球平衡，且能維持肌肉收緊。此動作維持大概5秒。重複此動作10下為一組，每次做3組。

Step 1



躺平及放鬆身體，屈曲雙腿，將小腿或腳蹠放在健身球上。

Step 2

