

孕媽媽

全港歷史最久、超過100位本地專家參與的孕婦雜誌

192

Pregnancy

www.eugenegroup.com.hk

■專題特寫



產婦請陪月達人 一擊即中

16th
Since 2002

全書**140**頁
全港**最厚**

■封面人物
意外知Bingo
李漫芬生B甜蜜滿

- 無痛分娩怕痛孕婦救星
- 節目主持梁麗翹 光照孕肚感受胎動
- 炎熱天氣孕婦出外有乜注意?
- 產婦恩物紮肚快速瘦身
- 孕婦三階段飲食營養指南
- 孕婦可養禽鳥類寵物?
- 炮製孕媽開胃食療
- 畫肚皮畫做潮孕媽

0-6
m

新生兒專頁

24頁

小B沐浴玩具
 酸甜紅桑子食譜
 影初生萌B竅門



f 荷花 Pregnancy《孕媽媽》



暢銷
熱賣



送

H365 孕婦特強魚肝油
價值\$59

產前產後 速學懷孕知識黃金9小時



物理治療師解答 孕婦運動之謎

都市女性注重維持健康的體魄和苗條的身形，不少孕媽媽在懷孕前已經有做運動的習慣，難以忍受在陀B的大半年中要暫時放棄運動，甚麼也不做「安心養胎」。現今有不少研究指出，懷孕期間做適量的運動對產婦有益，但腹大便便的孕媽媽在運動上應注意甚麼？今回再次請來物理治療師，為大家解答關於大肚時做運動的常見疑問。

Q1 運動可以幫助受孕嗎？

A 暫時未有充分證據證明運動能提高受孕機會。不過有研究指出，體重過重的女士在懷孕時會面對更多健康問題，而做運動則早有研究證明其具良好的減肥效果，有助孕媽媽預防或減低懷孕時出現健康問題的機會。建議計劃懷孕的女士多做帶氧運動，如游水、緩步跑等，一次最少做30分鐘，若能堅持一星期做2至3次，效果會比較理想。

真係好想要BB啊！



Q2 懷孕初期可以跑步嗎？有甚麼注意事項？

A 可以，暫未有研究指出中等強度的運動如跑步會對孕婦及胎兒有害。但孕媽媽須留意，由於懷孕期間荷爾蒙轉變，身體的關節和韌帶會較平常鬆弛，導致骨骼和肌肉比較容易受傷，因此要注意跑步環境及路線是否自己能力範圍內，並注意補充在運動期間流失的水份。建議孕媽媽可選擇在戶外運動場跑步，因其地面的質地和防震力較好，能減免因懷孕時體重增加而使關節或軟組織壓力增大，所引起的相關痛症，如膝關節、腰椎關節及足底筋膜炎。

得閒跑吓步，令人身心舒暢。



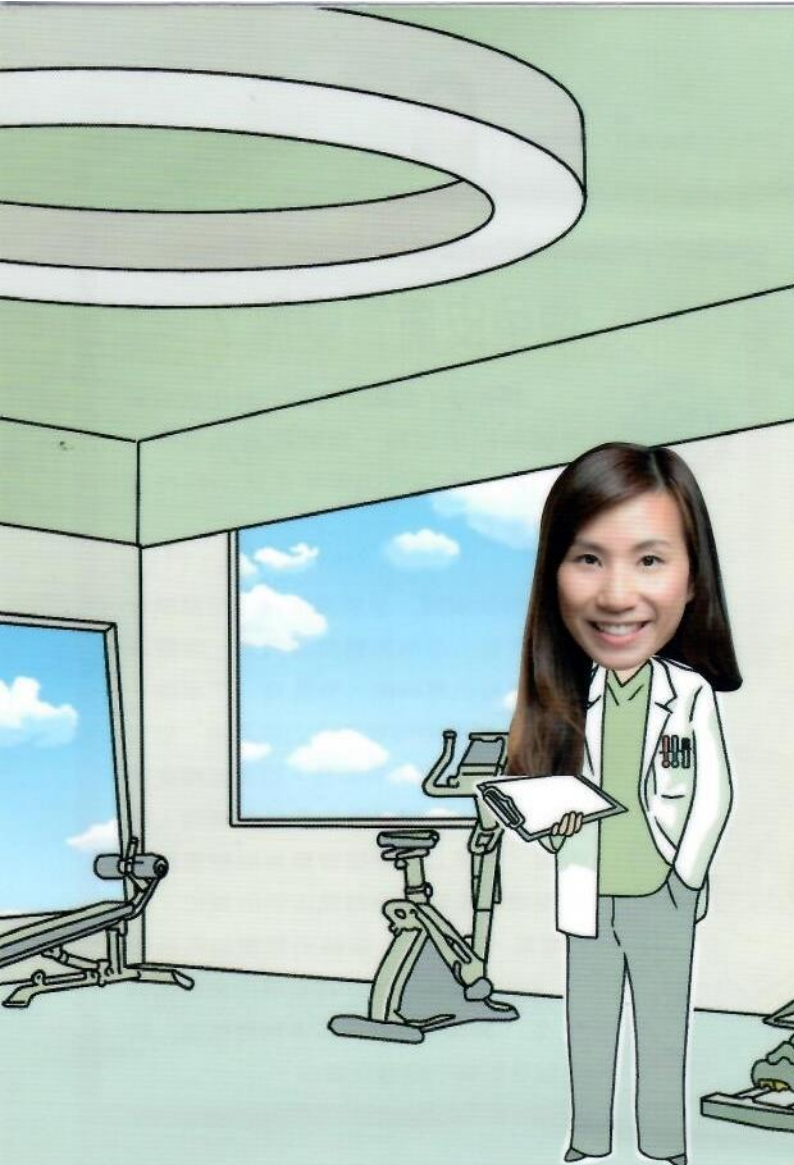
Q3 懷孕期間可以游水嗎？需要注意甚麼？

A 可以，暫未有研究指出游泳這種中等強度的運動，會對孕婦或胎兒有害。游泳是帶氧運動之一，有助鍛煉人體的心肺功能；加上水中的浮力有助減輕孕媽媽的負重關節壓力；而水中的阻力則可增加孕婦腰腹及下肢肌肉強度，有機會幫助生產。在懷孕初期，孕媽媽可穿着一般的泳衣；但若孕婦體質較弱，最好穿着有袖的泳衣，避免在上落水期間着涼。孕媽媽亦需留意，游泳時要選擇適合自己的水深，並須做足游泳前的肌肉

游水時有浮力，腰骨都會舒服點！



伸展運動(特別是小腿肌肉)，避免在游水時或進行水中運動時出現抽筋的情況，造成危險。



資料提供：蘇雅賢/註冊物理治療師

Q5 有甚麼運動可以減輕順產時的痛楚？

A

有研究指健身球運動能有效減輕分娩時的痛楚。因此，選擇自然分娩的孕媽媽可以多進行健身球運動，以鍛煉盆腔及腰腹肌肉的力量，讓生產過程可以進行得更順利。孕媽媽應選擇適合自己身高的健身球，即坐上健身球後能使膝蓋以90度屈曲，雙腳腳掌貼地。總的來說，健身球是一種溫和的運動，孕婦在整個懷孕階段都可以進行，但若在懷孕初中期有強烈的妊娠不適，孕媽媽也不必過於勉強進行，可待身體舒適時才進行鍛煉。

太恐怖啦！做咩準備可以有咁痛？



Q4 孕婦做瑜伽有甚麼需要注意？

A

瑜伽是一種能夠提升肌肉柔韌度、關節幅度及鍛煉肌肉強度(特別是核心肌肉)的運動。孕媽媽做瑜伽更可以鍛煉到盆腔肌肉，有助順利分娩。孕媽媽在進行瑜伽時，應注意保持規律的呼吸，切勿閉氣；到了懷孕後期，荷爾蒙分泌會令孕媽媽的筋腱變得鬆弛，做拉伸動作的時候切忌幅度太大或太急，避免拉傷肌肉。再加上懷孕期間體重及體形的改變，會令孕婦更容易失去平衡，故做到平衡力要求較高的動作時，孕媽媽要注意量力而為。



Q6 有甚麼運動是孕婦不能做的？

A

孕媽媽應避免進行會有肢體碰撞的運動，如籃球、足球、排球等；或着重平衡感並容易跌倒的運動，如溜冰、滑雪等，避免令腹中胎兒受衝擊。同時，孕媽媽在做運動時應量力而為，避免在懷孕的中後期開展具一定難度的新運動。除此以外，孕媽媽在進行任何運動的時候，若出現以下徵狀，應立即停止運動：陰道出血、頭暈、小腿疼痛或腫脹、心口痛、穿羊水、早產、胎兒活動減少或運動前有明顯氣喘。🚫

絕對禁止！

