

Pre-mother
日本全家的友誼 全力支持

孕媽咪×出產準備

3

2020
MARCH
ISSUE 138

開心價
HK\$30

Pre-mo

f momolife.hk | Q
f Babymo.Hongkong | Q

陪您開心健康度過懷孕期
* 高時尚育兒雜誌《好媽咪 Baby-mo》之姊妹誌

www.Baby-mo.hk

2020年3月號
合併版



PRINTED WITH
SOY INK

Cover Interview

Dr.友利新
高齡懷孕不可怕

Pre-mo Life

丈夫拒絕精液檢查
想再做孕媽咪...
該怎麼辦?

Pre-mo Life

產前產後
跟寵物相處之道

Newborn Care

為寶寶打造
優質睡眠空間

Pregnancy Food

改善脾胃
孕期祛濕湯水茶飲

Newborn Care

點綴日常
華美寶寶衣飾

Handmade Mama

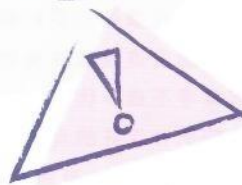
孕期自家製
心意小物♥

孕期免疫力低 機能弱化 要特別小心

解構孕期感冒·流感



孕期運動要小心



避開 6 大危險動作

近年不少研究指出，懷孕期間維持運動習慣，有利於生產及保持母嬰健康。

然而，當媽媽孕肚愈來愈大，身型及動作靈敏度也不像孕前一樣時，

某些動作及不當姿勢最好盡量避免。

今期「孕期運動」特為各位媽媽解究懷孕期間的六大危險動作，

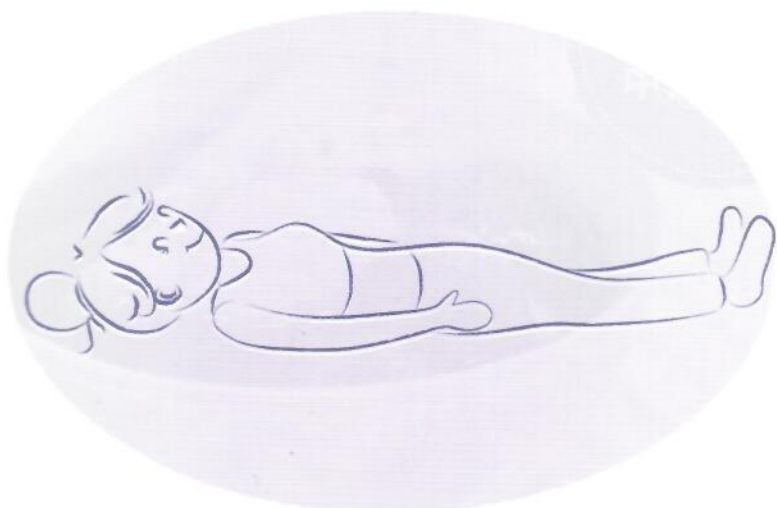
希望媽媽運動時能多加小心。

藍修 / 物理治療師



Anson So

蘇雅賢



1 仰臥動作

孕婦仰臥時，增大的子宮會壓迫下肢靜脈，導致流到媽媽大腦和子宮的血液減少，對胎兒的血液供應亦會減少，從而引起血壓下降、頭暈、嘔心及呼吸困難等症狀。因此懷孕中後期應避免進行仰臥運動，假如真的有需要時亦不應多於15分鐘，其且須在盆骨或臀部下墊上一個枕頭，讓孕婦處於仰臥姿態時，亦不會過分壓迫靜脈。枕頭亦可放於膝關節處，以減低腰椎壓力。

2 骨盆不對稱動作

翹腳是日常生活中最常見的盆骨不對稱動作。懷孕後子宮變大令靜脈回流欠佳，如果經常翹腳，只會使靜脈回流進一步受阻，長時間姿態不當會引發孕婦腰酸背痛、下肢水腫、抽筋等問題出現，而且因為血液回流受阻，胎兒的發育或會受影響。此外，懷孕令骨盆的負荷增加，若經過進行不對稱的動作，或會使兩側骨盆排列不當，引發恥骨痛、骨盆關節痛等。





3 捲腹動作

從懷孕初期開始，孕媽就應避免進行仰臥起坐、背部鍛鍊等不斷拉伸或運動腹部的運動，這些動作會直接壓迫到腹部，影響血液流動，除了孕媽自己會感到頭暈目眩外，亦會影響到對寶寶的供血。隨著孕肚不斷脹大，做捲腹或彎腰的動作，會使腹部外層的腹直肌過度拉伸，導致腹直肌分離惡化。

4 手腕扭曲

妊娠期間，孕婦的四肢容易水腫，一旦進行過多手指手腕的重複性動作，孕婦患上腕隧道症候群的機會便會大大提升。腕隧道症候群患者的指側會出現疼痛及麻木感，嚴重時疼痛感更會延伸至手臂。長時間後手指根部肌肉更會萎縮，影響手掌活動。



5 關節過度拉伸

伸展運動可以使身體保持靈活放鬆，預防肌肉拉傷。然而，隨著身體荷爾蒙的改變，孕婦體內會分泌較多的鬆弛素以有利生產，使得組織變得較為柔軟而更容易伸展，其韌帶的韌力和關節的穩定性亦會隨之降低，因此運動時應避免對關節進行過度伸展，避免扭傷拉傷。

6 高衝擊性運動

受生理變化及荷爾蒙影響，媽媽在懷孕期間的韌帶會較以往鬆弛，跑步、跳躍等高衝擊性運動容易造成關節和韌帶損傷，亦會影響母體對胎盤血液的供給，造成寶寶缺氧。劇烈有氧運動亦有可能增加高熱或脫水的風險，身體會將大量血流轉移到活動的肌肉群，進一步影響胎盤的血液供給。此外，孕婦體重不斷增加，腰背的負荷亦會相應增加。如經常進行高衝擊性運動造成腰背過度受壓勞損，影響媽媽和寶寶健康。

