

动起来,好“孕”来

运动营养齐发力,双管齐下促健康

十月馨®

步源堂®战略支持

怀孕几乎是每个女性的人生必修课,而怀孕期间能不能运动,需不需要运动,则是孕妈们关心与纠结的话题。研究表明,适当的孕期运动不仅有助于孕妈的生产和产后恢复,还有助于宝宝的发育与成长。如果孕妈长期卧床或缺乏运动,反而会因体重增长过大而引发代谢性疾病及血栓等。所以,孕期运动方式要选好,强度要适当,这样孕妈才能拥有一个科学健康的孕期生活。

运动方式指导:

1. 踝关节运动:坐在椅子上,脚踏地面,一条腿放在另一条腿上面,上面的腿缓缓活动踝关节,然后将脚背向下伸直,使膝关节、踝关节和脚背连成一条直线,两条腿交替练习。

2. 足尖运动:坐在椅子上,脚踏地面,脚尖上翘,翘起后再放下,反复多次,注意脚尖上翘时,脚掌不要离地。

3. 盘腿坐:早晨起床和临睡前盘腿坐下,两手轻放在两腿上,然后两手用力把膝盖向下推压,吸气,呼气,然后把手放开。这样一压一放的动作,反复练习2~3分钟。

4. 骨盆运动:平卧在床,屈膝,抬起臀部,尽量抬高一些,然后徐徐下落。



B 运动方式有讲究,根据阶段来调整

虽然运动方式有很多种,但是孕妈们毕竟是特殊人群,孕期进行运动时应有所选择。

怀孕初期,宝宝尚处于胚胎阶段,还不适合进行强度大的运动,应该根据身体状态选择比较轻柔的孕期运动。如:散步、踝关节运动、足尖运动等。

孕期运动最适宜的时间是从怀孕后四个月到七个月,这时,胚胎着床已经稳定,孕妈可以根据个人体质及过去

的锻炼情况,适当加大运动量。孕中期可以选择瑜伽锻炼、盘腿坐练习等,适当的慢跑也可以。

孕晚期,也就是怀孕的最后三个月,孕妈体重增加,孕肚明显,行动不便,也不适合剧烈运动,这段时间是整个孕期最疲劳的阶段,主要应以休息为主。运动要避免用力过大,尤其不能抬提重物,防止早产。如果需要运动的话,可以选择四肢运动、骨盆运动等。

C 运动强度要适当,保证安全是第一

孕期运动始终要把安全放在首位,怎么运动才安全呢?

1. 散步

散步是孕妈首选的运动方式,也是安全、简单、锻炼强度容易控制的活动。孕妈可以根据自身的体能,自由进行。清晨、晚饭后都是比较好的时机。散步时,着装要轻便舒适,可穿运动鞋或者软底鞋,要遵守先慢后快的原则。孕妈外出散步时,一定要有家人的陪伴,以免发生意外。

2. 孕期瑜伽

孕期瑜伽有助于保持肌肉张力和灵活性,受到很多孕妈的青睐。在刚开始的阶段,最好在专业教练的指导下练习,以免引发一些不必要的风险。熟练掌握要领以后可以选择在家练习,但也要注意安全。每个人的体质不一样,韧带的松弛度也不一样,一定要注意量力而行,动作适度。

需要注意的是,以上列举的情况都是针对一般孕妈而言,如果是多胎妊娠或者有习惯性流产和早产史、前置胎盘、胎膜早破等情况的孕妈,千万不要勉强运动。另外,如果孕妈在运动过程中出现异常情况,比如下腹疼痛、产道出血、心悸、气促、头痛胸痛、疲劳眩晕以及胎动减少或者明显增多,都应该停止运动。如果症状加重或者明显,应立即到医院就诊。

运动营养齐发力,金·十月馨护健康

十月怀胎,每位孕妈都希望宝宝发育正常,健康生长。除了孕期运动外,还可以通过均衡孕期营养补充、优化孕期各阶段宝宝的营养环境,促进宝宝健康发育,预防出生缺陷。

2016年12月至2018年6月,课题组选取内蒙古医科大学附属医院、山东大学齐鲁医院、广东省妇幼保健院、陕西省人民医院等我国东西南北中5所

公立医院妇产科产检的孕妇,采用前瞻性多中心随机对照临床研究发现:孕分期阶段精细补充复合维生素矿物质制剂(十月馨)可有效降低妊娠期并发症的发生,改善围产儿结局。

分段服用配比合理的营养素(金·十月馨),在孕前可促进孕妇雌激素、孕激素分泌,提高卵子质量;孕早期可促进胚胎发育,促进胎儿神经系统雏形分化建立,还能缓解孕妇恶心、呕吐、厌食等;孕中期可以促进胎儿脑部发育,帮助胎儿形成健康的消化、神经、骨骼系统和组织形态,缓解孕妇头晕、小腿抽搐、私处瘙痒等症状;孕晚期可以增加胎儿的脑细胞数量和体积,促进脑皮质沟回的形成,促进胎儿各系统和器官健康发育,缓解孕妇手、脸、脚部、脚踝水肿。哺乳期可以提高新生儿体质,促进乳汁分泌、提高乳汁质量,促进产后各器官、系统功能及身材的快速恢复。

适当的运动,配以金·十月馨,双管齐发力,运动营养双加持,助您平稳度过孕期,迎来健康宝宝!

(中国优生科学协会“围产保健与优生基层行”项目组)



A

孕期运动都有哪些好处

1. 增强孕妈体质

运动能够促进腰部及下肢的血液循环,预防或减轻中后期的腰酸腿痛、下肢浮肿、便秘、静脉曲张等压迫性症状;还可以增强心肺功能,预防和减轻由怀孕带来的气喘或心慌等现象。

2. 有助于顺利生产

运动时,孕妈的肌肉收缩运动能增加腹肌、腰背肌和盆腔肌肉的力量与弹性,不仅能防止胎位不正或难产,还能缩短分娩时间,减少产道撕裂伤和产后大出血的可能。运动消耗过多脂肪,也能减少生育巨大儿的可能。

3. 改善睡眠质量

适当的运动能使孕妈产生轻微的疲劳感,有效帮助孕妈改善睡眠,缓解可能出现的孕期失眠、少眠等不利症状。

4. 预防孕期糖尿病

运动不仅能有效调节血压和血糖,还能预防妊娠高血压和糖尿病等妊娠疾病,这一点对于孕妈来说非常重要。

5. 促进宝宝生长发育

运动有助于改善孕妈的血液循环,为宝宝提供充足的氧气和营养,促进宝宝的生长发育。运动还能摇动羊水,给宝宝的头部“做按摩”,进而刺激宝宝皮肤,促进宝宝的大脑发育。

6. 改善心情助恢复

运动能刺激大脑释放内啡肽,让孕妈心情舒畅、精神愉悦,降低因消沉焦虑情绪而引发的孕期和产后抑郁的风险几率。运动还能帮助孕妈更快地恢复分娩中的身体损伤以及产后体形。