

破除必须“静养”的过度保护 孕期科学运动 促进母婴健康

破除必须“静养”的过度保护,现如今,孕期适度运动不仅被广泛认可,更被视为促进母婴健康的重要手段。根据我国专业机构编制的《妊娠期与产后女性运动专家共识(2025版)》和上海市第八人民医院妇产科的多年有效探索积累,总体上运动和适度体育项目已经被公众接受。同时,美国妇产科医师学会(ACOG)也明确指出,无并发症的孕妇应在整个孕期保持规律运动。



文/张茜
本文作者为第198批援摩洛哥中国医疗队队员、上海市第八人民医院妇产科医生。

▲图为作者(中)在摩洛哥当地医疗工作中

■孕期运动

孕妇胎儿皆有益

首先,体现在对孕妇的益处。一是生理层面:规律运动能显著改善孕期常见不适。可缓解腰背疼痛;有氧运动增强心血管功能,以促进血液循环,降低妊娠高血压风险。适度力量训练提高肌肉力量,为分娩和产后恢复奠定基础,减轻产后盆底肌松弛。二是代谢调节:《英国医学杂志·公共卫生》的研究发现,孕期进行瑜伽、有氧运动等干预措施能显著降低妊娠糖尿病风险,其中瑜伽的预防效果最为突出。运动提高胰岛素敏感性,将妊娠期糖尿病风险降低约30%。三是心理健康:孕期激素波动易导致情绪波动,运动促进内啡肽释放,使人产生愉悦感和放松感,有助于缓解孕妇的心理压力,增强心理韧性,降低抑郁风险。稳定的心理状态还可减少孕期应激反应,保障胎儿正常代谢与器官发育,进而降低新生儿窒息发生率。

与此同时,对胎儿有益处。适度运动通过改善母体血液循环,增加胎盘血流灌注,促进胎儿营养供应。研



究发现,孕期运动的母亲所生婴儿,其神经发育评分更高,出生体重更接近理想范围,而且还能显著改善子代糖脂代谢,其保护效应可持续至成年,让子代持续受益。

■医学评估

遵循母婴安全原则

孕期运动,毫无疑问得遵循母婴安全原则。具体而言,首先就是医学评估与禁忌症。即在开始任何运动计划前,孕妇必须获得医生许可。以下情况:包括严重的心肺疾病、重度子痫前期、未控制的高血压、严重甲状腺疾病、未控制的1型糖尿病、胎膜早破、先兆早产、原因不明的持续性阴道出血、前置胎盘、宫颈机能不全、重度贫血、胎儿生长受限及多胎妊娠(三胎及以上)等,须从严把关。即通常需要禁忌中等及以上强度运动,是否可进行轻度活动或日常活动需由专科医师指导。目前,在上海的社区卫生中心和家庭医生已经能充分指

导。

其次,是有必要进行运动强度监测。推荐孕妇每日运动,若无法达成,应保证每周至少运动三天、累计150分钟中等强度运动。

第三,环境与装备选择同样必须加以重视。特别是选择通风良好、温度适宜的环境,避免高温高湿条件。提倡穿着宽松透气、有支撑性的运动服装,并随身携带一条吸汗毛巾。此外建议佩戴智能手表或计步器,以便追踪和保存相关运动数据。当然,还需要选择稳定性好、减震效果佳的运动鞋,以期预防跌倒风险。同时,各健身房设备需有科普性的说明。



■科学运动

三个阶段各有不同

第一阶段为孕早期(1-12周)。此期因胚胎着床不稳定,运动需格外谨慎。推荐运动主要是:首选是散步,即在家人陪伴下进行户外散步,速度以自我感觉舒适为宜,每次步行距离约2公里。其次是温和瑜伽;但要避免过度扭转和腹部挤压动作。注意事项是:如有严重孕吐、疲劳或点滴出血,应暂停运动并咨询医生。这一阶段须避免跳跃、震动类运动。

第二阶段为孕中期(13-28周)。此期通常被称为“黄金运动期”,孕早期不适大多缓解,腹部尚未过大。以有氧和抗阻力运动为主,适量拉伸运动有益。主要运动元素如下:一是有氧运动(如快走、慢跑、游泳等)有助于增强心肺功能、控制体重、减轻浮肿与疲劳,并有利于分娩。二是抗阻力运动(如弹力带训练、水中阻力练习等)可提升肌肉力量与耐力、改善姿势、促进骨骼健康。三是柔韧性及平衡训练(如扶墙侧抬腿、简化骨盆倾斜)也有益处,但应避免高难度平衡或是不稳定动作。四是轻度力量训练:使用弹力带或轻重量,强化上肢和下肢肌肉。比如墙壁俯卧撑即面向墙壁站立,双手扶墙,双脚适度分开。其要点则是缓慢屈肘,身体靠近墙壁至下巴接近墙面,保持背部挺直,随后恢复起

始姿势;动作需保持背部平直,控制屈肘与伸展节奏,每组重复20次。或上肢温和训练,坐姿下进行弹力带训练。这些运动内容,同时也有利于胎儿。

第三阶段为孕晚期(29周至分娩)。此期因孕妇重心前移,平衡能力下降,运动内容需调整。推荐运动有二:一是分娩球运动,即缓解腰背压力、促进骨盆柔韧性。二是日常呼吸练习,结合冥想,缓解焦虑,练习分娩呼吸技巧。其调整要点:缩短单次运动时间,可增加频率;避免需要快速改变方向的动作;重视放松和拉伸。这一阶段,还可体验音乐放松作用!

遵循“对话原则” 注重风险防范

孕期运动必须注重两个方面的提醒。一方面是需立即停止运动的警示信号。需要强调:“没有疼痛就是绿灯”的原则在孕期不适用。孕期应遵循“对话原则”:运动时你应该能正常交谈,运动后感觉是愉悦的疲劳,而非精疲力竭。任何的不适,都是停止运动的信号,而无需惋惜的。如阴道出血或液体漏出;规律疼痛性宫缩(每小时超过6-8次);头晕、头痛或视力模糊;胸痛或呼吸困难;小腿疼痛或肿胀(需排除血栓);胎动明显减少。

另一方面是常见风险的防范。特别是过热风险:避免在高温高湿环境运动;需及时补充水分;穿着透气服装。又如,跌倒预防:孕晚期平衡能力下降,即避免需要单腿支撑或快速转向的运动。同时,注意关节保护,即孕期松弛素分泌增加而关节松弛,需要避免过度的拉伸。

针对两类“特殊人群”,也有一些建议。一是孕前久坐人群。此类孕妇,提倡从极低强度开始,如每日10分钟散步,每周增加10%时长。重点建立运动习惯,而非追求强度。二是孕前运动员。可在医生和专业教练指导下保持较高水平训练,但需调整强度和技术动作,避免接触性运动和跌倒风险高的项目,不建议马拉松和冬季滑雪等运动。三是肥胖孕妇。可重点进行低冲击运动,如水中运动或固定自行车,以减轻关节压力;同时更注意联合饮食管理,控制体重适度增长。

此外,需注意运动前后的营养均衡,即运动前1-2小时摄入复合碳水化合物为主的小餐;运动后30分钟内补充蛋白质和碳水化合物,促进恢复。同时注意水分补充策略,即孕期血容量增加,需更多水分。运动前、中、后均应补充水分,以尿液呈淡黄色为判断标准;要避免含咖啡因的运动饮料。现在的城市居民科学认知水准已明显提高,往往会热量需求计算。孕期运动者当然需要额外增加热量摄入,但理应实施个体化的自我管理。

总之,我们必须学会区分正常运动疲劳和危险信号。孕期不是追求个人最佳状态的时候,而是与身体变化和和谐共处的过程。每位孕妇都是独特的,最佳运动方案应个体化设计,融合医学指导、专业建议和自我感知。正如美国妇产科医师学会所述:“孕期体力活动对大多数孕妇是安全且有益的”,通过科学运动,孕妇不仅能提升自身健康,也为宝宝创造更佳的发展环境。而与此同时,孕期通过实况直播或回看精彩体育赛事也有利于身心愉悦!



户外运动尤其登山与攀岩,成为如今摩洛哥女性的主要爱好