

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I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：首先是散步，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。三是柔韧性与平衡训练（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！



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

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，运动后感觉的是愉悦的疲劳，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，而是与身体变化和谐共处的过程。每位孕妇都是独特的，最佳运动方案应个性化设计，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育环境。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！