

趣兒

B-FACE 月刊

MAY
2003
\$30

石修父子專訪
訪問乒乓球壇小彗星

預防非典型肺炎飲料
燕窩滋養保健100分
胎兒吸鈣媽媽甩牙?
安全感助孩子成長
兒童教育保險計劃

減肥修身 診療室

送



ISSN 1684-8470
9 771684 847007

修身堂
好得·減肚配方
\$480 ∴ P.05



栢嘉 K's Kids 玩具~
搖滾EMMA
\$129 ∴ P.05



Sandisk SD
64MB記憶咭
\$300 ∴ P.41



孕婦運動有助生產



梁佑文物理治療師

老一輩的人都會阻止孕婦做運動，原因是怕她們會動了胎氣，對寶寶有害，但其實懷孕前後做適當的運動，不但可以幫助生產，對母親和寶寶亦很有益處。

運動 6 大好處

懷孕初期(0-4個月)不可做劇烈運動，跑跳等動作要避免，可集中做伸展肌肉的運動；懷孕中期(4-7個月)可做多些運動，強化肌肉而為生產作好準備；懷孕後期(7-10個月)應做些較輕量的運動，主要是放鬆肌肉的運動。孕婦懷胎十月都可以根據自己能力做不同的運動，不但不會對胎兒有害，更對母體和胎兒都有很多好處。

- 1. 順產：**強化心肺功能和肌肉的耐力，生產時肌肉有力量，又配合適當的呼吸，生產較為容易。
- 2. 迅速復原：**懷胎十月再加上產後坐月的日子，差不多有一年，若不運動，肌肉便會鬆弛，保持運動，產後便更快復原。
- 3. 治腰痛：**懷著胎兒使孕婦的腰部肌肉、腰椎關節受壓，運動可以幫助強化腰部，減少產前產後的腰痛。
- 4. 防腳腫：**運動可幫助血液循環，血液循環全身，可防止下肢浮腫。
- 5. 安定情緒：**孕婦情緒波動會對胎兒有影響，運動可使情緒穩定。
- 6. 保持體態：**很多產婦產後體態都會變形，運動當然可以健美纖體。

第一招 幫助呼吸

放鬆胸部及前肩膀的肌肉，上半身的力量變大，亦有助生產時下肢的力量，更對生產時的呼吸有幫助。

左腳踏前一步，腰伸直，手放至肩膀高度，前臂貼著牆，左腳向下壓，但膝蓋不可過腳尖，避免膝蓋受壓過大。

動作保持10-15秒，左右手腳交替做，重覆10次。



第二招 幫助生產

生產主要是腹部收縮和雙腳向外踢的動作，強化下肢(大腿前部和小腿)便可有助生產時腳踢的力量。

一手扶著牆或桌椅，一手托著肚子避免腰部受壓。

左腳踏前一步，腰伸直，右腳用力向後下拉壓，左腳膝蓋不可過腳尖，避免膝蓋受壓過大。

動作保持10-15秒，左右手腳交替做，重覆10次。



第三招 胸腔擴張

伸展腰部外側和腋下的肌肉，可使胸腔擴張，有助呼吸外，更可強化上肢力量。

雙腳自然平放，膝蓋微曲站立，左手叉腰，右手伸高向左邊拉，保持約10秒，左右交替，重覆做10次。



第四招 暫緩腰痛

孕婦肚子越大，腰部所受壓力越大，這運動可助孕婦拉鬆腰部的肌肉和關節，可暫時舒緩腰痛。



扒在床上，手放肩膀般寬，腳放盤骨般寬，盤骨向前滾。



像貓伸懶腰的姿勢，盤骨慢慢向後滾，可慢慢做10-15次。

第五招 減少腰痛

強化腰部肌肉，可以幫助舒緩腰關節的壓力，減少腰痛情況。



躺下，曲腳90°，腳板貼著床，自然平躺床上。



腰著力向下推至貼著床面，大約5秒，然後慢慢放鬆。重覆動作10-15次。

第六招 幫助生產

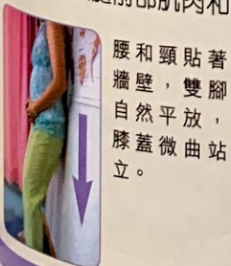
鍛鍊大腿內側及盆腔肌肉，這是生產時所需要運用的肌肉，生產時便更有力。



躺下，曲腳90°，腳板貼著床，用大腿內側夾著毛巾，用力夾5秒，然後放鬆，重覆做10次。（若在腰間墊一塊毛巾才做，孕婦會較為舒適。）

第七招 幫助生產

鍛鍊大腿前部肌肉和臀部，對生產有幫助。



腰和頸貼著牆壁，雙腳自然平放，膝蓋微曲站立。



背部貼著牆慢慢向下推，成半蹲狀態。身子推向下時吸氣，向上時呼氣。

第八招 防腳腫

運動將血液向腳上泵，可舒緩腳腫情況。



坐在床上，用椅子墊起雙腳，腳眼位置用力，將腳掌蹬直。



然後向內用力，保持10-15秒，重覆做3-4次。

第九招 治抽筋

小腿的伸展動作，有助放鬆小腿肌肉，預防抽筋。



用毛巾包著前腳掌，膝蓋伸直，雙手拿著毛巾用力向後拉，保持10-15秒，重覆做3-4次。

運動前準備

穿鬆身衣服：為使呼吸暢順，運動時應穿上鬆身的衣服。

吃一點東西：運動前一至兩小時應吃一點東西，否則血糖過低會對胎兒有影響。

運動注意事項

不要拉盡：懷孕時荷爾蒙分泌增加，孕婦的筋腱會較鬆，相對關節的負荷較大，所以腰、腿也不要拉得太盡，以免受傷。

量力而為：運動時以不痛楚為基礎，如運動時感痛楚便應立即停止。

不適即停止：運動時感到腹痛、頭暈或想吐應立即停止，嚴重者應請教醫生。

初學不宜過久：初學者不適宜運動過度劇烈，最好從十至十五分鐘開始，適應後才慢慢加時。

避免體溫過高：有報告指出，運動時若母體溫度過高，會對孩子有不良影響，故應盡量在空氣流通的地方做運動，有助散熱。