

健身鍛鍊

懷孕期間保持適量的身體運動，有助於您：

- 把身體調整到最佳狀態，為生產和分娩做好準備
- 保持健康的體重
- 改善情緒，讓您精力充沛
- 緩解背部疼痛和便秘
- 降低您罹患妊娠期糖尿病的風險
- 提高睡眠質量

您可以嘗試：

- ✓ 散步
- ✓ 騎健身單車
- ✓ 游泳或水中有氧操
- ✓ 低強度有氧訓練或產前健身課程
- ✓ 產前瑜伽
- ✓ 划獨木舟
- ✓ 釣魚



重點提要

選擇您喜愛並可在孕期安全參與的活動項目。每週儘量保持2.5小時中等強度的運動，且應保證至少3天進行健身，如果能每天鍛鍊，效果更佳。

請勿嘗試：

- ✗ 需要跳躍或快速改變方向的運動（例如英式壁球或美式壁球），孕期參加此類運動，韌帶更易受傷
- ✗ 有身體接觸（例如空手道）或是易摔倒（例如滑雪）的運動項目，因為孕期平衡能力會下降
- ✗ 會使您過熱的活動項目，例如高溫瑜伽，或在水溫超過28°C（82°F）的泳池中游泳
- ✗ 水肺潛水



您知道嗎

運動健身，不是只有去健身房才能實現。您完全可以透過日常活動（上下台階、耙攏樹葉、提前一站下車步行）來保持身體活躍。



伴侶同行

您可以做些甚麼

選擇可以和伴侶共同參與的活動；寶寶出生後，讓其也參與進來。



您知道嗎

運動強度，應以運動時能否正常對話為衡量標準。如果您無法正常對話，請降低強度。

運動時注意安全

- ✗ 如果您感覺頭暈或噁心，請勿仰面躺下。
- ✗ 不要憋氣。運動時，遵循「用力時吐氣，放鬆時吸氣」的原則。
- ✓ 力量訓練時，採取低負重、多重複（每組12-15次）的方法。隨著孕期進展，要逐漸減輕負重。
- ✓ 運動前、期間及結束後及時喝水。
- ✓ 適度拉伸，運動前後要做適量的熱身和放鬆。



尋求護理

如果遇到以下情況，立即停止鍛鍊，坐下並補充水分：

- 極度氣短
- 胸口疼痛
- 每小時陣痛超過6-8次
- 陰道出血或湧出液體

如果休息後仍未好轉，請聯絡您的醫護人員，或致電HealthLink BC（8-1-1）。



試試這些

如果您懷孕前就已有健身習慣，可繼續堅持，但要留意寶寶的反饋情況，及時作出調整。如果您懷孕前並無健身習慣，則可以慢慢培養，從每週運動3次、每次15分鐘（包括休息時間）開始。

產後健身運動

健身運動能幫助您雕塑身形、提升體力，控制體重，並增強心肺、肌肉和骨骼活力。如果您是剖宮產，請事先諮詢醫護人員，瞭解何時可以開始運動。如果您孕期一切健康，且是自然分娩，那麼在身體條件允許的前提下，應儘快開始健身運動。無論進行甚麼活動，都要循序漸進。

健身運動與母乳餵養

在極少數情況下，劇烈的身體運動會改變乳汁的味道。如果您運動後寶寶進食狀況不佳，可以在運動前進行哺乳，或事先將乳汁泵出。

壓力

懷孕確實會讓人感到些許壓力，但壓力過大對您、對寶寶都有害無益。

嘗試以下方法，來平復自己的心境：

- ✓ 與專業人士或您信任的人溝通
- ✓ 不要攬下自己無力承擔的責任
- ✓ 為自己騰出時間
- ✓ 保證飲食健康
- ✓ 保證適度運動
- ✓ 優先保證睡眠
- ✓ 練習用呼吸放鬆
- ✓ 為自己建立起一個支持系統，與其他家長交朋友
- ✓ 參加產前課程

遇到突發情緒危機時，請與您的醫護人員溝通，或致電8-1-1聯繫HealthLink BC。



您知道嗎

懷孕會導致您比平時更加敏感和情緒化。如果您有過童年創傷，懷孕和生產有可能觸發舊時回憶和消極的感覺。制定明確的分娩計畫（見[準備分娩](#)），並與您的支持團隊溝通，讓他們瞭解您的意願和想法。充分休息，冥想，保證健康飲食，適量運動，照顧好自己。



故事分享

我發現直截了當地說「不」，是最能甩掉壓力的辦法。當然了，產前瑜伽也是降壓法寶！將自己從不必要的壓力中解脫出來，找到適合自己的宣洩方式，釋放那些讓您身不由己的負能量。

您是否感到悲傷、疲憊、情緒化、擔憂，或常常哭泣？

圍產期抑鬱和焦慮可能會對您和伴侶造成影響。您可以透過多種渠道獲得幫助。詳見您的[情感健康](#)。



伴侶同行

您可以做些甚麼

共同參加產前課程。探討分娩意願、育兒假和財務事宜。傾聽伴侶的顧慮，問問對方您能夠做些甚麼。別忘了——您也會感到壓力和疲憊。花時間梳理自己的壓力，如果需要額外幫助，可以與您的醫護人員溝通。

體態

隨著孕期進展，維持原有的體態可能會讓您感到不適。您可以嘗試調整自己的身體姿勢，來減輕背部、肩部和髖部的不適與疼痛。



試試這些

收腹（想像著「讓肚臍靠近腰椎」）
挺胸，挺直身體，拔長身姿。

腹部

腹肌一直從胸部延伸到恥骨，在懷孕期間承受的壓力最大。隨著寶寶長大，腹肌會逐漸變得鬆弛、虛弱。

日常小貼士：

- 起床時，側身用雙臂撐起上半身。
- 提舉或搬運物品時不要憋氣。
- 不要做仰臥起坐或其他捲曲身體的運動。



您知道嗎

如果您出浴或起床時注意到腹部中間有凸起，可能是出現了腹肌分離，就好比拉鍊受外力拉伸而開口。分離程度較輕者，絕大多數均會自癒。如果您有任何疑慮，請諮詢物理治療師，同時應避免仰臥起坐，避免扭轉髖部。

背部

日常小貼士：

- 穿著寬鬆的衣服和舒適、支撐性佳的鞋子。
- 站立時膝蓋不要僵硬地挺直，應稍作彎曲。如果站立時間很久，嘗試把一隻腳放在矮凳上。
- 側身睡，兩膝之間放置一個枕頭。起床時，轉向一側並用兩隻手臂撐起上半身。
- 抬舉物品時，屈膝，腿部發力，避免背部用力，將物品靠近自己的身體並避免扭身。不要抬舉或搬運重物。



具體步驟

有意識地鍛鍊骨盆傾斜，從而加強背部力量。

1. 雙手與膝蓋著地，手肘略彎。
2. 背部持平，頭、頸、脊柱位於一條直線上。
3. 收緊腹肌和臀肌的同時，稍稍弓起後腰部。
4. 慢慢放鬆，回到背部水平的位置。



盆底肌

盆底肌從恥骨一直延伸到尾骨，作用類似於吊索，承載著脊柱、骨盆、體內臟器（包括子宮）和寶寶的重量。強健的肌肉群可以幫助您更輕鬆地分娩和更快地恢復，還有助於性功能的恢復，以及控制排尿流量。

懷孕和分娩會使盆底肌弱化，引起發散至後腰部、臀部、胯部、腹股溝和大腿內側的「骨盆疼痛」。如果產後疼痛持續，請及時與您的醫護人士溝通。



具體步驟

透過凱格爾練習 / Kegel Exercises
鍛鍊盆底肌。

1. 找一個放鬆的姿勢（站立、坐立、躺倒或走路）。注意姿勢，骨盆不要向前傾出，不要駝背。
 2. 輕輕收緊並提拉陰道和直腸（肛門以上）周圍的肌肉，感覺類似於忍住不排尿或排氣。您的上腹部、大腿和臀部應該處於放鬆狀態。如廁時不要做凱格爾練習，否則可能引發感染。
 3. 保持肌肉收緊，默數5秒（如果您覺得自己有能力，也可以保持10秒）。保持正常呼吸。
 4. 放鬆。休息10秒。
- 重複10次，每天可以做幾組。



試試這些

咳嗽、打噴嚏、提舉物品時，收緊盆底肌，以免尿液漏出。

外出及旅行

乘車

- 繫好安全帶。
- 儘量將座椅後推，為安全氣囊留出最大空間。
- 不要將座位傾倒。
- 不要長途奔波。
- 頻繁休息，拉伸及活動身體。
- 儘可能讓其他人開車。

乘坐飛機

- 購買機票前，請向航空公司查詢；有些航空公司不允許懷孕超過36週的人士登機。
- 選擇靠走廊的座位，方便您使用洗手間。
- 在座位附近及走道上活動，防止腿部形成血栓。
- 保證充足水分，隨身攜帶健康的零食。

如需長途旅行

- 購買涵蓋懷孕和分娩條款的旅行保險。
- 隨身攜帶一份您的孕期病歷。
- 提前查好當地健康護理機構及最近的醫院所在位置。
- 查詢旅行建議。部分地區流行瘧疾或寨卡病毒，對懷孕人士尤其危險。
- 行前至少提前6週，向醫護人員諮詢疫苗接種和應採取的其他預防措施（例如是否應喝瓶裝水）。



將腰部安全帶置於腹部下方，將肩部安全帶置於胸部。



您知道嗎

您可以瀏覽travel.gc.ca/travelling/health-safety/travel-health-notice網站，獲取最新的旅行和健康通知。



試試這些

如果您能夠負擔費用，請在出行前考慮前往旅行診所。

性行為

懷孕和生育可能會使性關係的形式發生變化，但並不意味著您和伴侶要中止親密行為。

懷孕期間

通常在分娩前都可以進行性行為。如果醫生要求您避免陰道性交，您仍可與伴侶親吻、擁抱或口交。但讓伴侶注意不要將空氣吹入陰道中（因為可能導致血液中出現氣泡）；如果伴侶長了皰瘡，也不要口交，否則您可能會感染皰瘡。

性高潮時，子宮可能會短暫收縮，但這並不會對胎兒造成影響。如果您屬早產風險人群，請諮詢醫生達到性高潮是否安全。

如果醫護人員並未建議避免陰道性交，您可放心使用振動器或假陽具。但請確保這些物品的清潔，也不要用力將其塞入陰道。

使用安全套可防止您和寶寶感染性傳播疾病（STI）。如果您有了新的伴侶、有多個伴侶，或伴侶患有STI時，請使用安全套。避免使用含有nonoxyl-9（N-9）成分的安全套。

產後

如果您傷口已癒合，且已調整好身心狀態，便可開始性生活。對大部分人而言，這一時刻出現在產後4到6週。若有不適，可嘗試使用水溶性潤滑液，並增加前戲時間。溫水浴也可能有幫助，但前提是要獲得醫護人員的許可。

注意避孕（見計劃生育）。即時在哺乳期間，您也有可能立即再次懷孕。



伴侶同行 您可以做些甚麼

保持溝通。您和伴侶都可能暫時不願進行性生活，請給予彼此時間，直至兩人都準備好為止。



您知道嗎

在健康孕期裡，性行為不會傷害胎兒或引發分娩。但如果您的身體已經做好了分娩準備，性生活過程中釋放的荷爾蒙可能會促進宮縮。

對性生活不感興趣？

親密行為可以增進您與伴侶的情感聯繫，對整個家庭都有益處。但您和伴侶的興趣可能會發生改變。您可能會感到疲勞、噁心或不舒服。您的伴侶則可能擔心性行為會傷害胎兒或引發分娩。任何一方都有可能陷入抑鬱（見您的精神健康）。

但是請記住，親密關係不必僅限於性行為，也可以透過擁抱、牽手或一起散步來保持。

如果您有性慾，但發現自己並不享受性生活的過程，可以嘗試新的體位，或利用枕頭，讓自己更舒適些。如果乳汁外溢，可以穿帶有襯墊的哺乳文胸。透過鍛煉提高您的興趣。每週留出時間給對方，儘量選在您休息最充分的時間段。

工作

如果您在工作中會接觸到化學物質、煙霧、其他毒害物質，或工作場所溫度過高，請告知醫護人員。如果您從事繁重的體力勞動或上夜班，請與您的主管討論，調整工作任務。

無論您做甚麼工作，都要攝取健康小食，多飲水，儘量保證身體舒適。

如果您需要長期站立：

- 交替將身體重心從一隻腳轉移到另一隻腳
- 把一隻腳放在腳凳上
- 穿著舒適和支撐性能良好的鞋子
- 增加休息次數，每次時間不必太久，試著找到安靜的地方躺下或把雙腳抬高

如果您需要長時間靜坐：

- 經常改變坐姿
- 使用腳凳
- 起身走動

