

# 談「孕」動的重要 孕媽咪如何正確運動？

文·圖／婦產部 產科 主治醫師 張庭瑜

**懷**孕期間，運動對於沒有運動習慣的人而言，是一個好的開始促進健康的機會；世界衛生組織（WHO）與美國運動醫學會（ACSM）研究充分顯示，運動對身體的效益遠大於風險。不活動（Inactivity）是全世界四大致死之風險因子；孕期除了不活動以外，體重增加過多亦是健康危險因子，包含妊娠糖尿病與其他疾病。沒有特殊健康或疾病疑慮的孕婦，皆未有足夠證據支持運動可能會造成流產、胎兒生長遲緩、肌肉骨骼傷害或早產。

孕期中，由於身體重心改變加上脊柱後凸（Lordosis），增加關節及脊椎負重承受度，約六成的孕婦在懷孕時期曾經歷下背疼痛（Low back pain），適度的放鬆伸展腹部及背部肌肉，有助於改善疼痛。懷孕造成的生理變化，包括血液總體積、心跳及心輸出量增加及血管阻力下降，皆有助於維持孕婦在休息時及運動時的正常生理運作。



示意圖非當事人

懷孕20週以後維持長時間的躺姿（Supine），可能會減少靜脈血液回流造成低血壓，所以孕期的運動處方須根據此生理變化做調整。孕期呼吸生理改變亦使得身體可能無法處理高強度運動所帶來的代謝壓力，尤其針對過重與肥胖族群，有氧運動對一般正常體重與過重懷孕族群皆是有幫助的。

### Q 孕期運動對孕媽咪有什麼好處？

孕期運動有較高機會透過陰道生產，並可降低下列發生機會：

- 孕期過多體重增加
- 妊娠型糖尿病
- 妊娠高血壓相關疾病（妊娠高血壓或子癲前症）
- 早產
- 剖腹生產
- 較低出生時體重

### Q 懷孕「運動」的定義是什麼？

心跳加速、開始流汗，強度大概到還能順利「講話」，但無法順利「唱歌」，為中等強度運動的定義。運動心跳一般不超過140次/每分鐘。

[ 最大心率 = 207 - (0.7 × 年齡) ]  
(Gellish 2007)

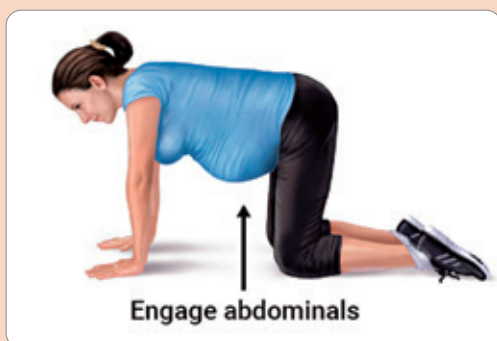
### Q 懷孕時期該怎麼運動？ 時間跟頻率應持續多久？

建議每週至少150分鐘的中等強度有氧運動，有氧運動為規律的移動大肌群包括上肢或下肢。可分為每次運動30分鐘一週五次、每次運動30-60分鐘一週3至4次，或每天運動一次10分鐘的頻率。

### Q 哪些運動對孕婦來說安全又有效？

- 步行
- 固定式腳踏車
- 有氧運動（例如慢跑）
- 阻力訓練（外在負重或阻力帶）
- 伸展運動（如下圖所示）
- 水中運動，例如游泳
- 瑜珈及皮拉提斯（需注意避免長時間一直躺著的動作）

本來就是運動員或規律運動者，懷孕時可持續原本的阻力重量訓練、慢跑等運動，建議與您的產檢醫師討論。以下伸展運動姿勢示範，建議一天做3至4次循環。



#### 四足跪姿 強化腹部肌肉

- ① 膝蓋及手掌著地跪著，注意臀部需在膝蓋正上方，肩膀需在手的正上方，保持背部與地面平行。
- ② 深吸氣，再吐氣，吐氣時腹部用力，強化腹部肌肉張力。
- ③ 注意勿憋氣，背部打直。

（圖片來源：美國婦產科醫學會ACOG）



### 加強版本 除了強化腹部肌群，更可幫助維持身體平衡及穩定

- ① 起始姿勢同上，並舉起右手與左腳，保持背部與腳平行，不過度旋轉臀部，維持幾秒鐘。
- ② 勿憋氣，同樣的方式重複10-12次之後再換左手與右腳。

### Q 懷孕期間有哪些運動需盡量避免？

- 接觸性運動（例如溜冰、曲棍球、拳擊、足球、籃球）
- 較有跌倒風險的活動（例如滑雪 / 冰、衝浪、越野單車、體操、騎馬）
- 其他高危險運動（例如水肺潛水、跳傘）
- 易造成體溫過高的活動（例如熱瑜珈、熱皮拉提斯）

### Q 懷孕前都沒在運動還能在懷孕時運動嗎？或者以前就有規律運動，懷孕還能持續原本的運動嗎？

- 運動只要沒有造成身體不舒服都是被鼓勵的，一開始建議漸進式調整從每次5分鐘開始，每次增加5分鐘，直到可以達到單次運動持續30分鐘。
- 本來就有規律運動的孕婦可以維持孕期之前的運動，但建議攝取更多熱量以維持懷孕整體生長的消耗，同時注意身體狀況，不過度運動，在懷孕期間建議調降運動強度。

### Q 孕期運動的期間，要特別注意什麼嗎？

- 運動前中後注意水分的補充，避免脫水，留意尿量及顏色、流汗程度，是否頭暈、噁心或心跳異常過快
- 穿著適當的運動內衣，到懷孕後期運動可使用托腹帶減少走路或跑步不適感
- 避免高溫的環境（特別是第一孕期），補充水分、著寬鬆衣物、待在恆溫的運動空間，避免在太陽劇烈或極度潮濕的天氣下出門運動
- 避免長時間站著不動或躺著不動的動作，一直站著不動血液容易聚積在下肢，造成血壓暫時下降，有暈眩的可能；躺太久容易因增大的子宮體積壓迫到下腔靜脈回流造成不適
- 增加暖身與緩和時間，建議延長至10-15分鐘
- 隨著孕期進程，越接近預產期，運動強度需逐漸降低
- 隨時留意低血糖狀況，可於運動前攝取碳水化合物或隨身攜帶小點心

## Q 什麼特殊狀況的孕婦，運動是不建議的呢？

大部分孕婦懷孕運動都是被鼓勵的，但是以下特殊狀況的孕婦是不建議在孕期從事運動：

- 特定的心臟相關疾病（放置心臟節律器、心臟衰竭、心臟瓣膜置換過等等）及限制性肺病
- 子宮頸閉鎖不全或已綁過子宮頸環匝
- 具早產風險之多胞胎（含雙胞胎及三胞胎）
- 懷孕26週後的前置胎盤
- 早產陣痛及早期破水
- 第二及第三孕期的陰道出血
- 已診斷子癲前症或妊娠高血壓
- 嚴重的貧血

## Q 什麼狀況需要立即停止孕期運動？

- 陰道出血
- 規律且會痛的宮縮（持續且劇烈的下腹痛）

- 陰道有水樣分泌物不停流出（疑似破水）
- 呼吸困難
- 暈眩
- 頭痛
- 胸痛
- 肌肉無力而影響平衡
- 小腿疼痛或腫脹

## 結語

懷孕時期的身體活動與運動，對母體或胎兒皆有好處，在產科醫師的指引下，無產科併發症及危險內科病史的孕婦，適度的運動是安全且必須的。不只要快樂懷孕，也要快樂「孕」動！🌍

### 資料來源：

美國婦產科醫學會（ACOG）：懷孕及產後運動指引（Physical Activity and Exercise During Pregnancy and the Postpartum Period）



示意圖非當事人