



# 科学运动， 为孕妇和宝宝健康赋能

©上海市浦东新区唐镇社区卫生服务中心 田映红/陈超

怀孕期间准妈妈常常听到这样的声音：“怀孕了要多休息，少动弹。”然而，多项科学研究揭示了一个截然不同的事实：在健康的妊娠过程中，科学的、规律的身体活动，不仅安全无虞，更是孕妇与宝宝可以共享的一份健康馈赠。这份“运动礼物”究竟能带来哪些具体益处，又该如何科学践行？本文将为您逐一解答。

## 孕期运动可多维赋能孕妇与胎儿

从生理层面，孕期各阶段的不适均可以通过运动缓解。孕早期代谢加快、激素波动易致疲倦，规律运动能提升心血管效率、优化能量代谢，帮身体摆脱“慵懒感”。孕中、晚期胎儿增大使身体重心前移，引发腰酸背痛，针对性的运动项目可以调整体态、减轻痛感。孕晚期子宫压迫血管易引发水肿，散步、游泳等能加速循环、缓解肿胀。孕期全程开展科学运动，还能增强核心肌肉与盆底肌的力量，提升自然分娩成功率，减少侧切、撕裂风险。从心理层面而言，运动能刺激内啡肽、血清素等“快乐激素”的释放，是缓解孕期焦虑、压力，预防产前抑郁的天然良方。

孕期适度运动对胎儿也有益处。规律中等强度运动能增强孕妇心脏泵血能力，让子宫—胎盘血流更丰富稳定，确保氧气与营养高效传递，支持胎儿各器官正常发育，降低宫内生长受限及巨大儿风险。从长远看，孕期运动还能调节母体代谢环境，显著降低宝宝未来患肥胖、2型糖尿病及心血管疾病的风险。此外，母体情绪平和还能为胎儿营造更优质的宫内神经发育环

境，对宝宝认知与情绪调节能力的发展具有潜在积极作用。

## 科学且合理地安排运动

孕期运动需秉持“安全第一、循序渐进、个性化适配”的原则，结合不同妊娠阶段的身体特点，制订科学的运动方案。

对于无禁忌证的准妈妈，建议每周累计开展150分钟中等强度有氧运动，分散于7天、每次20~30分钟，避免过度疲劳。运动强度以心率加快、微出汗、能交谈但不能唱歌为宜。运动类型可将有氧运动、抗阻运动、柔韧性训练与平衡训练灵活搭配。

孕早期（1~12周）：胚胎发育尚不稳定，可根据孕前运动习惯适度开展，以低强度、短时间为佳，如慢走、简单拉伸，避免剧烈跑跳、腹部受压的动作。

孕中期（13~28周）：身体已经适配孕期变化，不适感轻，是建立规律运动习惯的黄金期。但此时腹部渐隆、重心偏移，需避免仰卧位运动（防压迫腹主动脉），减少需精准平衡的站立动作（必要时扶墙或椅子辅助）。同时可系统性开展盆底肌训练（凯格尔运动），为

分娩及产后恢复筑牢基础。

孕晚期（29周至分娩）：以“舒适、安全”为核心，可适当降低运动强度、缩短时长，重点是维持身体活动量。推荐水中运动（游泳、水中漫步，能减轻关节压力）、固定自行车、慢走等。同时，多进行针对性的拉伸和呼吸练习，帮助放松身心，为分娩时的呼吸控制和发力作准备。

## 掌握安全运动的注意事项

为确保运动安全，需牢记以下要点：运动前1小时可补充少量易消化的点心（如香蕉、全麦面包、酸奶），避免空腹或饱腹运动；运动前、中、后需小口多次补水，防止脱水引发宫缩；运动时应选择通风良好、温度适宜的环境，穿戴宽松透气、有支撑力的运动内衣和防滑运动鞋。

若运动过程中出现以下情况，需即刻终止并及时联系医生：阴道出血或有液体流出，规律或疼痛的宫缩，头晕、头痛、视力模糊，胸痛或心悸（心跳异常），小腿疼痛或肿胀（需排除血栓），胎动明显减少或消失，呼吸困难，运动前未出现的肌肉无力。

严重心肺疾病、胎膜早破、前置胎盘、先兆流产等属于运动的绝对禁忌证，有这类情况的孕妇应遵医嘱静养。

孕期绝非“静养待命”的九个月，而是为分娩储备体力、为母婴健康夯实基础的关键准备期。科学的运动不是负担，而是送给自己和宝宝的一份“健康投资”。让我们一起践行科学运动，以活力姿态迎接新生命的到来！😊

基金项目：2024年度浦东新区卫生系统优秀青年医学人才培养计划（PWRq2024-20）；2025年度浦东新区卫生系统科教兴医培育项目科普项目（PWKP2025B-11）