

# 運動與懷孕

沈淑貞 老師

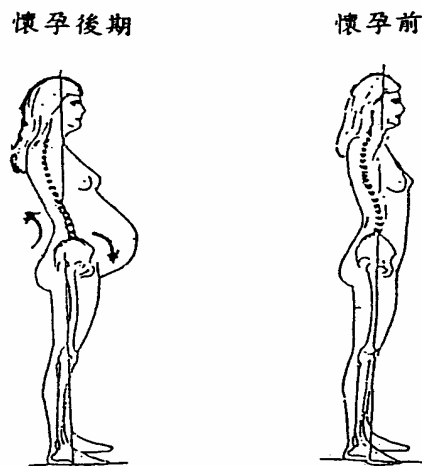
## 一、前言

對一般正常人而言，規律的從事運動除了能維持體能、消耗多餘的熱量，還能提高身體適應能力，進而提昇日常生活品質。

懷孕是大多數婦女所必經的階段，究竟懷孕時能否從事運動呢？對傳統的中國人而言，總認為要多休息以免動了胎氣。然而，現在已知懷孕時適當的運動可減少身體的不適、促進血液循環、增加胃口、預防體重過度增加、有利生產及產後恢復，完全不運動或不適當的運動卻會對母體及胎兒造成不良影響。如何運動才不會對母體及胎兒造成傷害呢？以下說明將使你對懷孕時如何正確、安全的運動有概念性的認識。

## 二、懷孕對母親的影響

懷孕時因胎兒體重日漸增加，而使孕婦的身體重心、姿勢產生變化，脊椎骨的形狀也會改變，因此身體活動便會受到限制(如圖一)。懷孕使子宮的重量增加，雖有六條肌肉韌帶在支持，然而這些勒帶並未直接附著在骨骼上，大多依附在周圍的肌膜上(鄭聰明，1991)因此在運動時，需考量其支持力量，一些跳躍、轉體與伸展等容易造成傷害的動作要特別限制。



圖一 孕婦脊椎變化圖

懷孕後期，孕婦的脊椎將因胎兒日漸成長而產生變化

懷孕期間從事運動時，若增加強度與時間，孕婦可能會喘不過氣，而降低運動的忍耐力。運動亦會造成母體與胎兒間氧氣及能量來源的爭奪，因此，孕婦在從事運動時要增加能量的攝取，以免因母親體內血糖的大量消耗產生低血糖症(hypoglycemia)，對胎兒產生傷害。(Freyder 等人，1989；何延慶等人，1991；Wolfe 等人，1993)

美國婦科 ACOG(1985)建議孕婦應避免太過激烈的運動，如急奔、跳躍、蹲距出力與過度伸展的運動，在運動前應注意能量及水份的補充，如此運動方能為孕婦帶助益。適度運動的優點有預防孕婦下背痛(low back pain)、預防孕婦懷孕後糖尿病(gestational diabetes)的發生、增進孕婦有氧適能、擁有較佳的體適能、減少心臟負荷、利於分娩及產後恢復較快等。

### 三、運動對母體中胎兒之影響

母親若從事激烈運動，由於運動使體內釋放較多的腎腺素(兒茶酚胺)，使子宮血流減少，導致胎兒產生缺氧現象；因運動而使體溫升高，孕婦體內堆積過多的熱可能會對胎兒造成重大的影響，體溫上升可能有導致畸胎的危險(梁金銅，1989)，但是準媽媽們在從事運動達一定強度，身體會流汗降低體溫，比一般人更頻繁的呼吸，也會幫助散熱，降低了孕婦體溫過高的危險。

雖然孕婦在從事運動時，胎兒在體內較少能直接享有運動的好處但在發生難產時 胎兒比較沒有併發症(complications)的發生，並且胎兒也較不會過重。

### 四、孕婦運動時注意事項

從以上說明可知婦女在懷孕四十週當中，生理出現的變化除了最明顯的體重增加外，其他如骨骼、肌肉、血流量、心臟負荷及荷爾蒙都產生變化。因此，孕婦在運動時應特別注意下列事項：

**運動時間：**在懷孕前三個月，比較容易出現流產，所以不應從事劇烈運動。大部分孕婦在懷孕初期，身體多多少少會感到不適，如反胃、疲倦、心情厭煩等。所以，正式而有計劃的運動練習，約在懷孕後十六週左右開始。

**運動量：**個別差異而有所不同，大體上來說，建議應採取漸增負荷方式。美國運動醫學會(ACSM)對一般人運動的建議為：強度至少為最大心跳率之 60%~90%，每週三至五次，每次時間以十五至六十分為宜。美國婦科醫學會(ACOG)參考 ACSM 所定

之下限，作為正常健康孕婦從事運動之原則：每週至少三次，強度不超過心跳率 140bpm，劇烈運動時間不超過十五分鐘，母體中心體溫不可高過 38 度 C(100.4 度 F)，除以上原則外，亦應注意水份及能量的補充。

**適合的運動：**沒有一定的答案，只要是安全適當的運動，對孕婦都有助益，不過，有兩種運動值得特別推薦，散步和游泳，因為他們都是有氧運動，且運動強度可自己控制，又無須別人遷就配合。其他運動，孕婦可按照自己能力、興趣選擇適合的運動，孕婦在從事運動時，只要有任何不適，即應停止運動，切勿勉強。

**不適合的運動：**盡可能的避免需要跑跳的運動，如排球、籃球、羽球等，這些運動常需快速移動，因孕婦體重增加，重心不穩，所以應避免這一類的運動，另在懷孕最後三個月，因身體部分位置的骨骼關節慢慢鬆開，準備生產，因此應絕對避免跳躍、經常轉體換方向、身體接觸碰撞如籃球手球等項目。

**不宜做運動的孕婦：**孕婦若因懷孕而出現併發症，如妊娠性高血壓、水腫或胎盤前置等，都需特別照顧，需臥床休息，是絕對不宜做運動的。

## 五、結語

我們應了解，懷孕不是病，懷孕是一種開心及期待的經驗，除了患有併發症的孕婦外，所有孕婦皆可按照自己的能力興趣選擇適合自己的運動，那麼就可和一般人一樣，享受運動，可自運動中得到樂趣、益處。