

產前適度運動 媽媽健康胎兒壯

研究顯示，孕期每週三天以上從事規律性溫和運動，有助縮短產程，增加產痛忍耐力，寶健康情形也較好，唯須避免負重或激烈運動，以免引起危險。

記者 袁子倫／報導
記者 陳牆／攝影

●孕婦應怎樣運動，才不致動了胎氣，又能增進母子健康？醫學研究顯示，孕期每週三天以上規律性的溫和運動，後期減少負重運動，可縮短產程的痛楚，寶實出生後健康情況也較佳。長庚醫院產部主任宋永魁指出，中國人傳統觀念認為，孕婦不宜運動，以免導致小產。不過，

美國最近一期「當代婦產科雜誌」中提到，適度的溫和運動，可促進孕婦心臟血管收縮和肌肉功能，胎盤似乎也較大，有助縮短產程時間，產痛忍耐力也較佳。

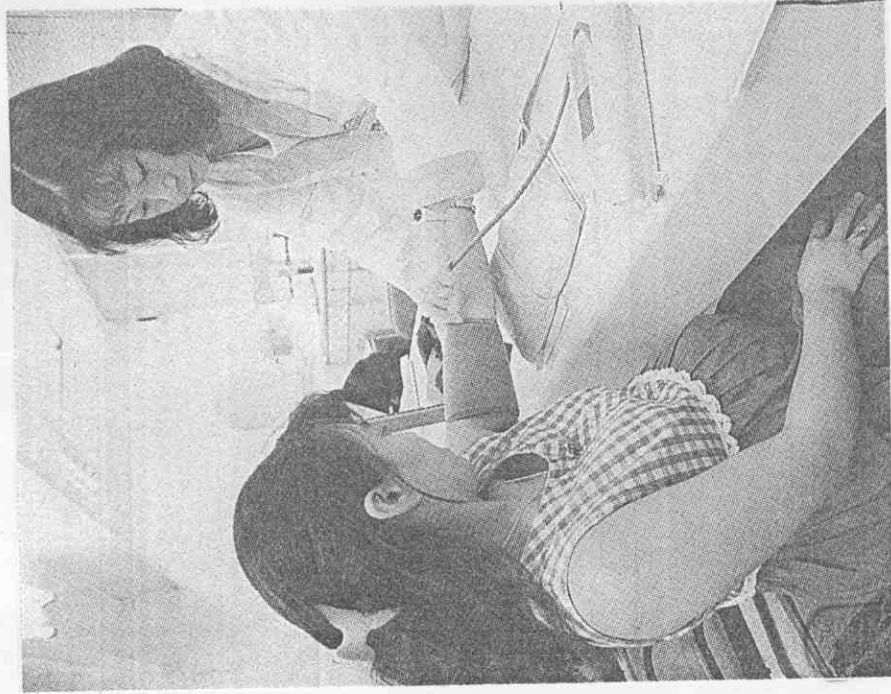
由師範大學體育研究所研究生洪偉欽針對長庚醫院今年二、三月份生產的三百三十六名產婦所作「孕婦運動經驗和分娩過程」研究發現，每週規律的運動三天以上，每次至少十五分鐘的孕婦，僅佔17.5%，且以散步、爬樓梯、作伸展操居多，這些孕婦懷孕第

一到七個月的體能狀況較佳，接受剖腹產的機會較低。尤其是曾生育過的產婦，由于宮頸全開到胎兒分娩出的劇烈陣痛時間縮短；有運動的產婦第二產程時間只花了5.22分鐘，沒有運動的產婦卻得花上22.42分鐘，顯差異。長庚婦產部對新生兒進行出生評分（包括呼吸、心跳、膚色、肌肉緊張度等）亦發現，懷孕前

有規律運動的產婦，以及曾有一年以上運動代表經歷的產婦，產下的小寶實狀況較佳。雖然適度運動有益生產，不過，運動過度的確可能引起胎兒潛在危險。長庚婦產部醫師顏志峰說，懷孕初期可做輕度運動，但負重

運動則應避免，尤其懷孕後期大腹便時，最好改做游泳、騎固定式腳踏車等不須負重的運動。運動前一定要有五至十分鐘的熱身，一般以卅分鐘為宜，溫度如超過攝氏39.2度時，易致畸胎反應，所以運動時的體溫也要控制，多補充水分。

一旦發現胎動減少、背痛、頭暈、昏厥、心悸、子宮收縮或陰道出血等症狀時，即應立刻停止運動；另外，患有心病疾病、前置胎盤、多胞胎、有早產徵兆者，孕期仍不宜運動。



◀定期接受產檢，隨時掌握身體狀況。
▶坐月子期間，營養務必力求均衡，補充鈣質尤其重要。