

## 在怀孕期间和分娩后体育锻炼

### 怀孕期间锻炼

- 能改善你的体质健康
- 帮助应对整个怀孕期间身体发生了快速的变化
- 加快分娩后的恢复
- 可以改善你的情绪
- 可以防止背部问题,肿胀的脚,静脉曲张,痔疮和体重增加。

对于正常的怀孕期, 建议进行身体锻炼对增进健康的是有效的。

### 提高你的耐力能力

- 锻炼每周至少 2 小时 30 分钟,这样你会有点上气不接下气。
- 锻炼每周至少三天。
- 日常活动是一个锻炼的好方法。去商店,使用楼梯而不是电梯还有陪你的孩子一起玩。
- 每周锻炼两个半小时的可以由活动十分钟。

### 或者如果你是一个常运动的人

- 每周锻炼至少一个小时十五分钟,这样你得到明显喘不过气来。
- 锻炼每周至少三天。

另外:每周进行两次肌肉力量和灵活性练习。较适合的运动形式是低冲击有氧运动和伸展,可以在家里或指导小组和健身房训练。

记得在锻炼时补充足够的水分,水能促进身体出汗和调节体温。

## 如果你怀孕前没有做太多练习,

- 慢慢开始, 比如一周一次的 15 分钟走路
- 逐渐增加时间和每周锻炼的次数
- 你要知道当走路时你可以谈话, 这个步调速度是正确的。
- 运动形式例如散步, 北欧行走, 滑雪, 游泳, 有氧操, 俱乐部健身和骑行。

## 在怀孕之前如果你一直在做运动,

- 你可以继续像以前一样, 但你要感觉到轻松。

### 避免动作:

- 运动, 包括撞击, 变换方向(敏捷运动)或下滑的风险, 如接触体育喜欢冰球, 板球, 其他的球类运动, 骑马, 下坡滑雪和潜水练习
- 腹部运动
- 背部运动, 在怀孕 16 周后

### 停止锻炼如果你有下列症状:

- 阴道出血
- 可能强烈而痛苦的打破
- 破水
- 头痛
- 头晕气短
- 呼吸急促或强烈的呼吸困难
- 胸口痛
- 感觉非常疲劳或微弱
- 小腿疼痛或肿胀(可能的静脉血栓形成)

## 分娩后体育锻炼

- 提高幸福感
- 有助于恢复正常体重。
- 可预防产后抑郁症。

## 运动与母乳喂养

- 运动中补充充足的水分
- 不影响奶水量和奶水的质量，也不要影响母乳喂养的进行。
- 最好在运动前哺乳，乳房会变得更轻，锻炼更舒适。

## 什么时候你可以开始做运动？

- 当你想要运动时你就要马上开始做运动。
- 如果你不确定，请咨询护士或医生。

体育锻炼为增进健康一般建议是有效的，如果你正在恢复正常。

### 提高你的耐力

- 练习至少每周 2 个小时 30 分钟，让你感到一点不气不接下气。
- 每周锻炼至少三天。
- 日常活动是一个很好的方式。步行到商店，用楼梯代替电梯，并与您的孩子一起玩。
- 每周两个半小时的运动时间可以由活动 10 分钟 sessions.

or 如果你是一个锻炼身体的人

- 至少运动一小时十五分钟，让你感到一点不气不接下气。
- 至少每周运动三天

另外：每周做肌肉强化和柔韧性练习两次。例如低冲击有氧运动和在家里伸展还可以在指导组和健身房锻炼。

## 切记！

- 增加运动量，当你感觉可以的时候。
- 选择您所熟悉的运动。
- 避免跳跃和快速转弯。在医院时，就可以开始做骨盆底肌肉练习。

在你的家乡更多的信息是\_\_\_\_\_

2009

Source 生育 clinic. More 信息：UKK 学院：在和 pregnancyTranslations 后体育锻炼：图尔库市的社会福利和医疗卫生服务，健康促进单位