

妊娠期营养

妊娠期保持活动



Deana Hildebrand, 博士, 注册营养师/持牌营养师, 助理教授 & 推广专家
俄克拉荷马合作推广服务
营养科学系, 俄克拉荷马州立大学

在妊娠期间, 体育活动是健康生活方式的一部分。其益处包括:

- 保持高精力水平
- 降低妊娠期糖尿病的风险
- 使您的肌肉处于一种容易分娩的形态
- 帮助您在宝宝出生后更好体态
- 改善情绪健康

如果您在妊娠之前就经常活动, 那么在妊娠期间您通常可以继续保持活动。随着您的妊娠进程, 您可能需要减少您的锻炼时间和强度。如果您在妊娠之前并不活动, 请与您的医生协商。尝试在一周内的全部或大部分天数里至少活动30分钟或更多。寻找一种您享受的活动并且去做! 寻找一个朋友加入你的活动是在妊娠期间和妊娠之后保持活动的良好方法。



在妊娠期间您可以做哪些锻炼?

如果您已经参加了大量活动, 您可以保持您的活动水平, 只要您的健康没有改变。请您每次访问医生时与其商讨您的活动水平。

如果您之前没有活动, 现在则是一个良好的开端。当适量完成时, 以下活动一般是安全的。

- 行走
- 游泳
- 低强度舞蹈或有氧运动课程
- 轻微的家务
- 轻微的园艺工作
- 加入儿童的活动玩耍中

避免具有摔倒或使您胃部受到碰撞的高风险活动。任何导致弹跳、跳跃或突然改变方向的活动可能不安全。不要水肺潜水——它会导致气泡进入您宝宝的血液中。

无论您决定何种锻炼, 重要的是倾听您身体的预警。为了安全和健康的锻炼, 请在妊娠期间遵循这些小贴士。

- 在锻炼前后和期间饮用大量水。
- 请慢慢来。如果在锻炼期间您不能谈话, 您可能做得太多了。
- 当天气过热或过冷时, 限制户外活动。过热会为您的宝宝导致问题。当地上有雪和冰时, 锻炼会增加您摔倒的风险。
- 避免热水浴缸, 涡旋浴缸或蒸汽房间。
- 如果在活动时发生以下任何情况, 您应该中断活动并且咨询您的医生。
 - 头晕
 - 麻痹
 - 宫缩
 - 恶心
 - 头痛
 - 阴道出血
 - 肌肉无力
 - 昏厥
 - 胸部、背部或髋部疼痛



在某些情况下, 例如高风险妊娠, 锻炼可能不被推荐。有关最适合您的锻炼种类, 请问您医生的建议。任何导致弹跳、跳跃、突然改变方向的活动不被推荐。▲



References: Centers for Disease Control and Prevention. Having a Healthy Pregnancy. Available at <http://www.cdc.gov/ncbddd/bd/abc.htm>. Accessed October 23, 2009.

Kaiser L, Allen LH. Position of the American Dietetic Association: Nutrition and Lifestyle for a Healthy Pregnancy Outcome. *J Am Diet Assoc.* 2008; 108(3):553-560.

U.S. Department of Health and Human Services. Healthy Pregnancy. Available at <http://www.womenshealth.gov/pregnancy>. Accessed October 24, 2009.

WIC Works Resource System. MyPlate in Action: Tips for Pregnant Moms. Available at <http://www.nal.usda.gov/wicworks/Topics/PregnancyFactSheet.pdf>. Accessed October 23, 2009.

俄克拉荷马州立大学、美国农业部、州与地方政府合作。俄克拉荷马合作推广服务向所有符合条件之人士提供它的计划，无论种族、肤色、原国籍、宗教、性别、年龄或残疾，并且是一个均平机会的雇主。

此材料得到美国农业部的补充营养援助计划资助。补充营养援助计划向低收入之人士提供营养援助。它可以帮您购买营养食品以达到更好的饮食。如欲发现更多信息，请联系俄克拉荷马公共服务部 1-866-411-1877。

依照联邦法律和农业部的政策，此机构禁止基于种族、肤色、原国籍、性别、年龄、宗教、政治信仰或残疾的歧视。如欲呈交有关歧视的投诉，请致信于美国农业部民事权利主管，Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 或拨打电话(202) 720-5964（语音和聋哑人用电信设备）。美国农业部是一个均平机会提供者和雇主。

俄克拉荷马州立大学服从于1964年民权法案第六条和第七条，修订的行政命令11246，1972年教育法修订案第九条，1990年美国残疾人法，以及其它联邦法律和条例，不会基于种族、肤色、原国籍、性别、年龄、宗教、残疾，或任何政策、行为或过程中的退伍军人状态而歧视。这包括但不限于招生、就业、经济资助，以及教育服务。

发布以促进合作推广工作，1914年5月8日与6月30日的法案，与美国农业部合作，俄克拉荷马合作推广服务主管，俄克拉荷马州立大学，静水市，俄克拉荷马。此出版物在副校长、院长和农业科学与自然资源部门主管授权之下由俄克拉荷马州立大学印刷并发行，并且已经准备向纳税人免费发布。