

孕妇锻炼前的安全措施 PDF转换可能丢失图片或格式，建议  
阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/276/2021\\_2022\\_\\_E5\\_AD\\_95\\_E5\\_A6\\_87\\_E9\\_94\\_BB\\_E7\\_c67\\_276436.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/276/2021_2022__E5_AD_95_E5_A6_87_E9_94_BB_E7_c67_276436.htm) 要有规律的锻炼，使孕妇身体处于良好的状态，以迎接妊娠的考验。但是锻炼时要量力而行。妊娠期间的锻炼将提高孕妇心肺的适应性，改善孕妇体态，增加血液循环，控制体重，减少消化道不适，缓解肌肉疼痛和痉挛，使肌肉更加强壮。身体锻炼能使脑释放某些化学物质，如5-羟色氨、多巴胺和内啡肽，它们能帮助孕妇减少情绪波动和精神压力并保持一个乐观向上的心态。当孕体逐渐显山露水时，锻炼能使孕妇得到极大的满足感，因为锻炼能使怀孕的体态出现减慢。研究表明，健康的身体能使孕妇精力充沛，顺利分娩，并且产后快速恢复(肌肉酸痛减轻、快速恢复体形)，以便有更大的精力投入到对100test的照顾之中。

(1)慎重选择锻炼项目 选择那些可以和伴侣或者朋友一起参与的项目。如果喜欢它，就有更大的积极性坚持锻炼下去。不要做那些易摔下，易失去平衡或易损伤腹部的危险项目，如骑马、翻滚、高山滑雪或参加篮球、排球队。妊娠期间避免潜水，以防气泡进入胎儿的血流。

(2)保持体温正常 由于胎儿产生的热量通过孕妇的皮肤散发，故孕妇的体温比正常略高，这叫做“健康妊娠玫瑰热”。这种体温的升高表明在锻炼时孕妇将对高热敏感、易疲劳甚至脱水。因此，在锻炼前后和过程中，当感到热的时候就要停止活动并且大量饮水，每天饮水量不小于2升，喝水要一口一口地喝，多喝几次。适当穿衣，无论天气是温暖还是凉爽，穿衣服都不要太多。如果室外较冷，多穿几层，当感到热时可以适当减

衣。锻炼时要穿着优质的运动内衣并戴好护腕以保护脚踝。  
100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问  
[www.100test.com](http://www.100test.com)