

hugo33233 / September 01, 2017 12:32PM

[天給婦產科:把握每個孕期 適當運動有助於媽媽與寶寶健康](#)

[img]http://i.imgur.com/yvYPqzE.jpg?1[/img]

圖片/網路

時代的改變，台灣結婚的年齡層不斷提升，相對的高齡產婦比例也逐年增加，所謂高齡產婦的年齡介於35歲以上，雖然以社會角度來說35歲以上並非太高齡，但其實以生理學的角度來說，35歲的媽媽已經進入高齡的標準。新莊天給婦產科專業醫師指出，雖然目前社會上結婚與分娩的觀感已和過去大為不同，但生理學來說人體年齡進入高齡懷孕其危險性仍然存在。

隨著年齡的增長與老化，都是無法改變的事實，進入高齡懷孕與分娩的過程更需要特別針對飲食和運動進行管理與控制，透過事先預防以及徹底了解每個階段需要做哪些檢查和營養補給，依然能夠享有健康的孕程。新莊天給婦產科專業醫師表示，無論是否為高齡產婦，懷孕期間適時且正確的運動量能夠使媽媽及腹中寶寶獲得雙倍的健康。

由於懷孕中媽媽的生理上會出現與腹中寶寶發育狀況形成血流動力學的變化，因此，媽媽過於激烈的運動可能導致子宮出現強烈收縮，使得負荷日益便重的心臟造成過度的負擔，建議媽媽在懷孕期間的運動強度降低。新莊天給婦產科專業醫師提醒，除了降低運動強度以外，為了避免造成過多的疲勞感，建議媽媽以多段式且短時間進行輕度運動。

孕期中適時的運動不僅有助於媽媽體重控制以外，可預防妊娠糖尿病、胎兒體重過重、幫助睡眠、改善水腫、便秘等問題，倘若本身是多胞胎、心臟疾病等媽媽則需視情況調整運動量。新莊天給婦產科專業醫師提醒，不同孕期的媽媽其狀態和腹中寶寶大小負擔都不相同，建議懷孕中媽媽須自行評估其身體狀態，建議可選擇慢走、瑜珈、孕婦游泳、孕婦水上健身操等運動，透過正確自我管理，方能輕鬆度過妊娠期。

天給婦幼聯合診所 婦產科 孕期運動 高齡產婦

- ☐ 天給婦幼聯合診所地址:新北市新莊區幸福路670巷2弄23號
- ☐ 天給婦幼聯合診所電話02)2992-2419 /(02)2992-7196
- ☐ 天給婦幼聯合診所官方網站: <http://www.tgive.com.tw/>
- ☐ 天給婦幼聯合診所部落格:<http://nnnn91491.pixnet.net/blog>
- ☐ 天給婦幼聯合診所部落格: <http://tangi20140616.blogspot.tw/>
- ☐ 天給婦幼聯合診所痞客邦: http://blog.xuite.net/yahoo_tangi20140616/blog