

<<孕产妇运动指南>>

图书基本信息

书名：<<孕产妇运动指南>>

13位ISBN编号：9787508072388

10位ISBN编号：7508072383

出版时间：2013-1

出版时间：华夏出版社

作者：刘琳

页数：289

字数：310000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<孕产妇运动指南>>

### 前言

传统观念认为，孕妇不宜进行运动，以免动了胎气。

目前，一般一对夫妇只生一个孩子，对孕妇的照顾更是小心翼翼，避免了一切可以避免的体力活儿和运动。

现代医学证明，这种做法是错误的。

孕妇适当做运动，不但安全，而且有利于孕妇与胎儿的健康。

因此，孕妇在怀孕期间大可不必中断或减少正常的各种活动，一般可以照常工作、从事普通家务劳动，甚至可以从事田间的农活。

对于准妈妈来说，孕后和孕前的生活方式应该有所不同。

女性在怀孕期间还是有一些生理改变，进行运动时要注意适度，切不可按照怀孕前的习惯去运动。

孕妇在运动时也要考虑到自己和胎儿的安全，不能像孕前那样随意地跑跳等，但也并非一动不动。

静养生、动健身，都是保持孕妇身体健康的生活方式，关键是要讲究适当。

如果单纯地崇尚静养生，不愿运动，让自己始终处于安静、过分单一的生活状态，不仅因为缺少运动而很容易使身体发胖、胎儿过大等，而且心情也会变得很沉闷，有时难免会滋生一些不良情绪，这对孕妇自身和胎儿的生长发育都是不利的。

因此，准妈妈们在孕期应保持合理而科学的生活方式，做到动静相宜，使自己的身心始终处在最佳的状态，这对优生、优育都是非常有益的。

医学研究发现，孕妇在怀孕期间运动对胎儿和大人都有多方面的益处。

.....

## <<孕产妇运动指南>>

### 内容概要

孕产妇运动由其特殊性，对于准妈妈来说，除了宝宝紧张外，最担心的就是自己的体形。

《孕产妇运动指南》从准妈妈的世纪需要出发，量身定制了一套行之有效的“孕”动计划，助你安全而信心十足地锻炼，直至分娩，帮你度过一个快乐而健康的孕产期。

那么一起来看看刘琳编著的《孕产妇运动指南》吧！

<<孕产妇运动指南>>

作者简介

刘琳女，医学硕士，上海交通大学医学院儿童血液及肿瘤专业。  
曾在《中国实验学也学杂志》及《国际儿科学杂志》发表文章。  
目前就职于山东省潍坊市诸城市人民医院儿科。

## <<孕产妇运动指南>>

### 书籍目录

#### 第一章 孕前准备与运动

##### 01 孕前运动可使身体机能保持良好状态

- 一 孕前如何运动
- 二 孕前运动的好处
- 三 久坐女性准备怀孕应加强运动

##### 02 孕前运动注意事项

- 一 女性运动不当会造成不孕
- 二 男性运动不当会影响生育

#### 第二章 孕期保健与运动

#### 第三章 孕期健康指南

#### 第四章 孕期疾病与运动

#### 第五章 孕期运动与安全

#### 第六章 孕期出行与运动

#### 第七章 分娩与运动

#### 第八章 产后恢复与运动

#### 第九章 产后疾病运动

#### 第十章 产后恢复特殊部位的运动

## &lt;&lt;孕产妇运动指南&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：01 孕期降糖，运动最好 运动治疗、饮食治疗和胰岛素治疗被认为是治疗糖尿病的3大法宝。

而运动是糖尿病的基础治疗方法。

运动治疗是指在医师指导下长期坚持体育锻炼。

而经常有规律地运动，不仅能降低血糖，还能预防及控制并发症的发生，减少胰岛素的需要量。

另外，随着孕期的增加，在怀孕24—28周时这种激素的分泌会达到高峰，因此，这个时候对准妈妈进行有关糖尿病的筛查非常重要。

一运动对妊娠糖尿病的益处 1 适当运动有利于控制血糖，保持理想体重 适量运动有利于控制血糖，保持理想体重，矫治肥胖体形，以减少对胰岛素抗拒性。

通过运动，增加了最大耗氧量，提高胰岛素与细胞受体的结合力，并增强了胰岛素兴奋下骨骼肌摄取葡萄糖的敏感性和反应性，降低空腹和餐后胰岛素水平，从而增强对胰岛素的敏感性。

2 适当运动可改善脂质代谢，增强心肺功能 适当的运动可改善脂质代谢，增强心肺功能，减少冠状动脉疾病，从而降低心血管疾病的发生。

运动能提高骨骼肌脂蛋白酶的活性，减少血浆总胆固醇、三酰甘油和低密度、极低密度脂蛋白，并增加高密度脂蛋白—2（HDL—2）的水平。

通过改善脂质代谢及减少心血管病的危险因素，在一定程度上具有防治动脉粥样硬化以及冠心病的作用，还可以提高胰岛素在体内的作用，避免或延迟各种并发症。

专家指出，准妈妈应每周进行150分钟中等强度的运动。

而且要选择有氧运动，剧烈程度不宜太高，达到轻微出汗，能感觉呼吸心跳有所加快即可。

3 适当运动可以降低胎儿出生后糖尿病的发生率 孕妇运动的主要目的是控制体重血糖，增强体能，为自然分娩做好体能准备。

准妈妈适当运动还可有效地减少肥胖和巨大儿的出生率，降低胎儿出生后 2 型糖尿病的发生率。

二糖尿病准妈妈如何运动 糖尿病准妈妈适度运动，不但有利于控制血糖，还可防止妊娠期体重过度增加，对母子的健康都有利。

1 运动前应做好准备 糖尿病准妈妈在运动前应做好如下准备：（1）进行全面、系统的体检，与医生一起制订一套合适的运动方案。

（2）选择合适的鞋袜。

（3）确定运动场地。

（4）自备适量的小零食。

<<孕产妇运动指南>>

编辑推荐

《孕产妇运动指南》由华夏出版社出版。

<<孕产妇运动指南>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>