

淺談懷孕及產後之運動

撰文：奇美醫院婦產科醫師 何坤達

“懷孕”不簡單，從一開始懷孕開始，為了因應體內胎兒的需求，孕婦身體結構及生理上都需要有相當程度的改變，新陳代謝也受到懷孕荷爾蒙改變影響，孕婦會較容易肥胖，脂肪、蛋白質會堆積，水分也較容易累積在細胞外空間造成水腫。而醫學上已知，體重過度會對增加孕婦及胎兒併發症的產生，包含流產，妊娠糖尿病、妊娠高血壓、早產、產後大出血、血栓及感染等併發症，也可以降低剖腹產機率。而有文獻證實，適當運動可能改善(非預防)妊娠高血糖、減少體重增加及減少因巨嬰(macrosomia)造成之生產併發症。

運動對於懷孕本身之優缺點？

雖然運動沒有增進產程之證據，但運動可以改善體力增進健康，避免體重過度，甚至可以改善懷孕女性下背痛之問題。對大部分孕婦而言，運動是好處多多，但雖然有這些好處，還是要小心懷孕婦女跌倒碰撞之可能，如果因碰撞嚴重造成胎盤剝離，胎兒及母親會有併發症之風險。至於孕婦運動對胎兒的影響如何呢？各種研究總結來說，孕婦運動可能會看到胎心音

緩脈之情形，但對胎兒出生結果並無影響，無論產婦做有氧或無氧運動，胎心跳會加快以代償氧氣之

供應，而運動完後胎心音之反應性是好的，使用超音波測量子宮及胎兒血流也會觀察到變化，但出生後並沒有發現有增加併發症之傾向。白話一點來說，運動

跟是否產生胎兒不良結果是兩回事。

關於孕婦運動的建議：

依2002美國婦產科醫學會(ACOG)建議，對沒有健康及生產問題的孕婦而言，每天至少需進行30分鐘的適度運動，2006英國皇家婦產科學院(RCOG)則建議所有孕婦都要進行有氧且適當強度的運動做為健康生活的一部分；沒有運動習慣之孕婦每星期應該要開始做三次15分鐘持續運



動，然後慢慢增加到一星期3-4次30分鐘時間，而原本有規律運動習慣之孕婦則繼續維持，但不要超出健康運動達到體能極限或是以運動員方式做訓練。

哪些孕婦不適合做運動？

因為證據尚不足，目前沒有一定之規範，先前2002美國婦產科醫學會(ACOG)列出一些絕對禁忌如：血液動力學有明顯的心臟病、限制性肺部疾病、子宮頸閉鎖不全、目前或前胎早產、早期破水、早產危險、多胞胎(>3胎)、第二或第三孕期有持續性的出血、前置胎盤者於26週後、胎兒子宮內生長遲緩、子癲前症及妊娠高血壓。但綜合RCOG及現今較新之證據，目前國外建議如下表：(是否適合還需醫師判定)

絕對禁忌	相對禁忌
明顯心臟疾病	嚴重貧血
限制性肺病	未評估過之心律不整
子宮頸機能不足	支氣管炎
多胞胎	糖尿病控制不良、本態性高血壓、癲癇發作、甲狀腺疾病
胎盤剝離	極度肥胖、營養不良、飲食障礙症
前置胎盤	久坐不動生活型態
早產	胎兒生長遲緩
破水	重度菸癮
子癲前症、妊娠高血壓	

孕婦產後之運動：

孕婦生產後，大部分身體機能會在一兩個月內回復，運動強度也可以隨之增加，心理方面，進行舒緩壓力之運動也能減少產後憂鬱症的發生，如果運動加上良好飲食習慣還可以幫助減重，也是好處多多。哺乳方面，研究指出適度運動不會影響乳汁分泌，但劇烈運動後乳汁中乳酸濃度會上升，所以建議運動前哺乳，也較不會因乳脹不舒服。

以下為孕婦最常見的問題，看了上面文章，是否各位能自己找出答案呢？

1. 懷孕期間能做運動嗎？

2. 懷孕還運動會不會造成胚胎發育不良？
3. 懷孕可以做哪些運動呢？
4. 懷孕後期運動是否可幫助生產呢？
5. 運動跌倒對懷孕影響？

