

孕妇散步的四个安全提示

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/zuowen/648de44337431fbfceb9b2f13a1ec369.html>

范文网，为你加油喝彩！

1、散步前准备工作

夏天注意防晒，可打遮阳伞或戴遮阳帽。选择温度不太高的时候出去，最好到有树阴的地方散步。冬天注意保暖，防止寒风直吹。孕妇散步时，要穿宽松舒适的衣服和鞋。孕妇最好穿较为舒适的便鞋，开口宽敞，低面，弹性好的鞋子是最佳选择。另外，孕妇还应该穿上袜子，这样就能更好地保护脚了。带上饮用水，防止身体脱水。空腹散步会加速身体的疲劳，所以最好在散步前1小时摄入适量的事物。

2、最好丈夫陪同，这样既可以加深夫妻间的感情交流，又建立了与胎儿的感情。也能预防紧急事态出现。

3、散步注意身形及节奏

散步时，眼睛平视前方，双肩放松，背部不要弯曲，避免拉伤。散步的时间和距离以自己感觉安全意识的重要性不累为宜，

一般情况下，每天散步的时间总和在

1.5小时左右比较好，每次半小时左右。一般来说每周最好散步3~5次，孕妇也可以根据自己的身体状况进行适当的调节。散步时不要走得太急，要慢慢地走。到孕晚期时，孕妇更要选择平坦的道路缓缓地走。若途中感到不舒服，要找一个安全、干净的地方略微休息一下，感觉好点后再往回走。

4、如感觉不适应立即停止 双拥工作

腹部抽痛的时候要立即停止光辉岁月谐音歌词散步。孕妇在身体疲倦时很容易产生腹部抽痛的感觉。所以产生明显的疲劳感或腹部疼痛就要立即科技创新论文800字停止散步。散步时觉得累了就可以停下来休息片刻再继续走，若出现冒冷汗或眩晕的情况，则应立刻前往医院接受诊断和治疗。

更多 作文 请访问 https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发