

## 孕妇练瑜伽的相关注意事项

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/zhishi/a/170046904833085.html>

范文网，为你加油喝彩！

民间故事白蛇传-不是这样的



2023年11月20日发(作者：gruen)

孕妇练瑜伽的相关注意事项

### 1. 运动专家孕妇瑜伽谨慎为好

怀孕4个月的金女士告诉我们，几乎所有的瑜伽馆海报都告诉孕妇，瑜伽运动是整个孕期的首选。但她比较后发现，孕妇课程设置和普通的瑜伽课相差无几，瑜伽教练只是减轻了训练强度，对怀孕期女性的保健常识所知不多。

专家建议：对瑜伽馆的宣传不可盲目轻信。孕妇瑜伽因人而异，并不是人人都适合的。孕妇瑜伽不可简单复制普通的瑜伽课程，无论难度、运动时间长度或者运动量，孕妇都要格外谨慎，动作的选择更得精挑细选，要绝对保障宝宝的安全。

“孕期的不同阶段都有适合的运动。”她告诉记者，“比如散步，可以稳定情绪、增进食欲和睡眠，适合于妊娠各个阶段的孕妇；孕中期3个月可选择游泳，能改善心肺功能，增强体力，但有时游泳馆的水质会成为健康隐患；‘孕妇瑜伽’是专为准妈妈设计的，有一定的针对性，对健康、产后体型恢复有帮助。比如，孕妇体重增加可能引起足弓塌陷，通过瑜伽锻炼脚部就能避免，锻炼盆腔和韧带，可使分娩过程更顺利。”

### 2. 夫妻同练期盼能够自然分娩

你仰身，我弯腰……夏日草坪上，何先生和爱妻背靠背地做着瑜伽，肚子里的宝宝凑热闹，动动手呀动动腿，冷不防地就“踹”妈妈一脚……

这是应用数学和力学研究所的博士何才启，与怀孕的妻子梅爱娇于周末在居住小区内双双练瑜伽的一幕。爱娇怀孕之后，便在网上搜索孕期运动的资料，了解到瑜伽有利于自然分娩，在教练指导下，爱娇天天在家自习，老公也跟着她一起到室外去“拗造型”。

经过多次“演习”，爱娇和丈夫对自然分娩充满了信心：“这样一来，我们就算回浙江老家生孩子，也不担心会有危险了！”

### 3. 医生建议怀孕三月才宜瑜伽

北京大学第三医院产科副主任医师张龔表示，在怀孕头3个月，胎儿尚处于胚胎阶段，孕妇活动量不宜大，以免引起流产。头三个月里，散步是首选。妊娠各阶段孕妇生理特点

通过练习瑜伽，你可以懂得正确的呼吸技巧和放松方法，从而使你的心脏和肺部肌肉处于良好状态，为顺产和产后的身体恢复打下基础。

## 2 、改善血液循补，缓解身体不适

通过瑜伽的修炼，可以改善你的血液循环，加强肌肉的力量和伸缩性，增强髋部、脊柱和腹部肌肉来支撑子宫里宝宝的重量，缓解腰酸、背疼，强化关节及肌肉，预防骨骼损耗和肌肉劳累。

## 3 、控制腹部肌肉力量，缩短产程

不知不觉的练习中，放松或控制了你腹部的肌肉，扩张了你的骨盆和子宫收缩。你知道吗?这对于缓解或减少生产过程中的痛楚和不适大有帮助，让你享受到缩短产程的幸福。

## 4 、建立自信，让心态平和

你知道吗?孕期的自信对你维持心态的平和是非常重要的，怀孕期间的瑜伽练习可以帮助你建立自信。你会感觉自己接近生产，对于顺产和产后的身材恢复，你充满了期待，同时瑜伽有规律的锻炼，能让你减轻很多产后的疼痛感和疲劳感。

感谢您的阅读，祝您生活愉快。

曹操主要事迹-七夕网



更多 在线阅览 请访问 [https://www.wtabcd.cn/zhishi/list/91\\_0.html](https://www.wtabcd.cn/zhishi/list/91_0.html)

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发