

有孕更要動！



懷孕就要少動多休息的觀念已經是過去式，現代孕媽咪都該知道有孕更要動！

孕期運動的原則如下：

每天累計 30 分鐘。

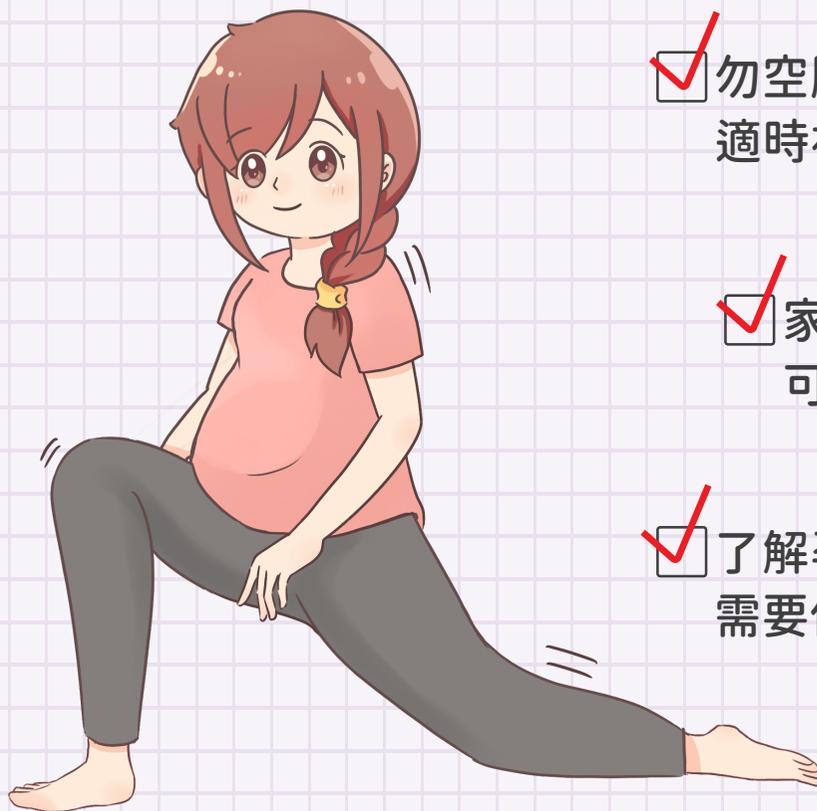
勿空腹太久後運動
適時補充熱量及水分。

每週累計
150 分鐘的運動。

家人一起動起來
可以讓運動習慣更長久！

選擇通風涼爽的
場所運動。

了解孕期運動的注意事項及
需要停止運動的狀況。



【孕產婦關懷網站】
懷孕期間運動時
須注意什麼？



【孕產婦關懷網站】
準媽媽健康操

孕媽咪現在開始動起來！

從提升身體活動量開始

- 少搭電梯、手扶梯多爬樓梯
- 短距離以步行取代搭車
- 飯後與家人、朋友散散步



選擇適合的有氧運動

- 快走、游泳、固定式腳踏車（健身車）
- 孕婦瑜珈／皮拉提斯（避免熱瑜珈／熱皮拉提斯）
- 家人也請加入一起運動的行列！



每週 2 天肌力訓練

- 懷孕期間建議每週至少 2 天
- 以非連續或隔天方式執行肌力訓練（上肢、下肢並重）
- 可採輕度阻力訓練如彈力帶或自己身體重量負重運動



練習骨盆底肌運動

- 從懷孕初期就開始練習
- 可預防孕期常見漏尿及產後的尿失禁問題

