

为患者提供的信息

# 在孕期照顾您的身体

(Information for patients about Care of your body in pregnancy –  
Simplified Chinese)



## 当地产科物理治疗科:

因弗克莱德皇家医院 (Inverclyde Royal Hospital)

01475 504 373

皇家公主妇产科医院 (Princess Royal Maternity)

0141 201 3432

伊丽莎白女王大学医院 (Queen Elizabeth

0141 201 2324

University Hospital)

皇家亚历山德拉医院 (Royal Alexandra Hospital)

0141 314 6765

利文河谷医院 (Vale of Leven Hospital)

01389 817 531

威绍综合医院 (Wishaw General Hospital)

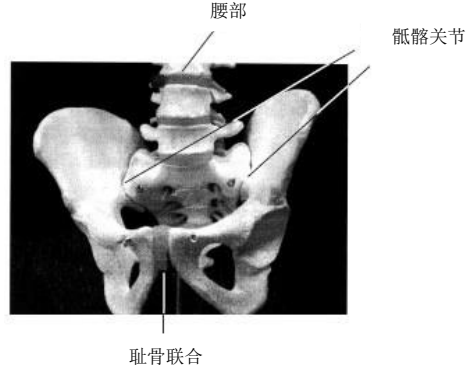
01698 366 420

本宣传单旨在帮助您减轻怀孕期间身体的压力，让您感觉更舒适。它包括一些舒缓的锻炼和放松方法，您可以从怀孕初期就开始练习。

## 在孕期护理您的腰背部：

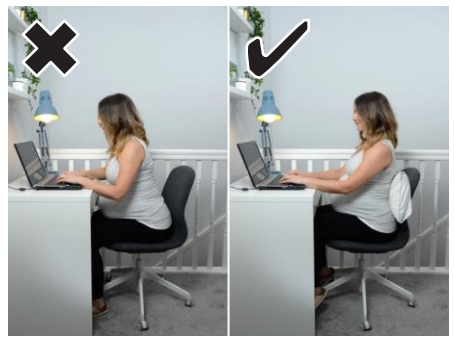
在怀孕期间，许多腰背部健康的女性会出现腰背疼痛。这是由于荷尔蒙和姿势的变化。

您的骨盆由三块骨头和三个关节组成。这些关节中的一个在前面，两个在您的腰背部。这些骨骼为您的膀胱、子宫和肠道形成一个保护腔或保护盆。您的脊柱由许多小骨头（椎骨）组成。韧带和肌肉支撑着脊柱和骨盆的关节，为您提供稳定性，并有助于保持良好的姿势。



在怀孕期间，荷尔蒙的变化会使这些韧带软化。这可能会导致关节运动增加，从而导致腰背部和骨盆疼痛。成长中宝宝的体重和您姿势的变化可能会给您的腰背部带来更大的压力。

良好的站姿和坐姿很重要，因为这可以减轻对我们身体的压力。



## 有腰背部或骨盆疼痛吗？

如果您有腰背部或骨盆疼痛，您可以自行转诊至您当地的专业物理治疗师。

## 在怀孕时仰卧

在正常健康怀孕的最初几周，女性们应该放心的是，以她们认为舒适的任何姿势休息、睡觉和锻炼对她们和宝宝都是安全的。

在19周后，您应该只仰卧一小段时间，并且应该考虑其他姿势，尤其是在您被告知怀孕期间出现任何并发症的情况下。

## 该做什么和不该做什么

以下的图片展示了好姿势和坏姿势的例子。

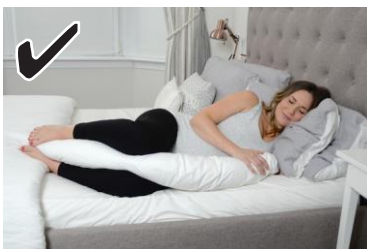
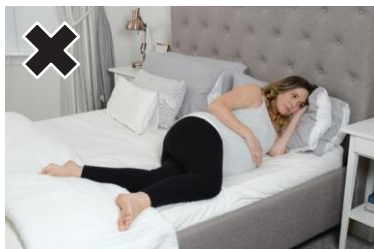
### 坐姿



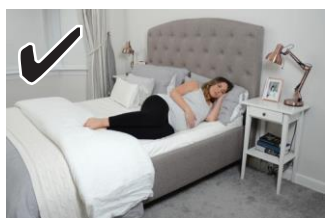
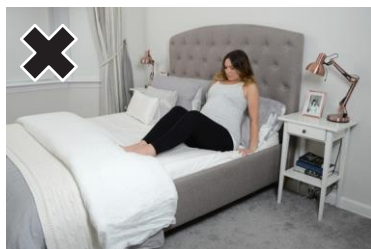
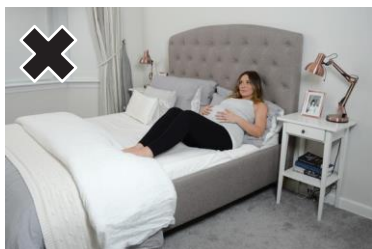
# 姿势和活动

## 该做什么和不该做什么

### 卧位

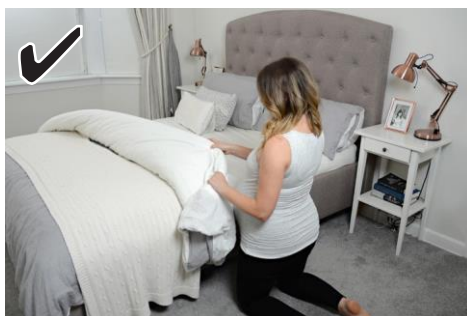
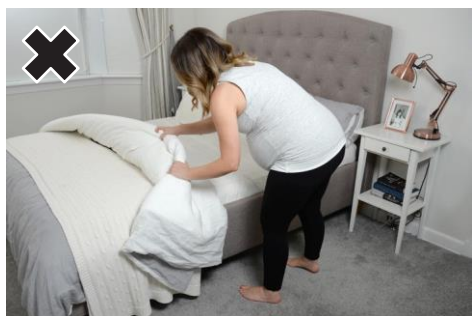


### 从床上起身



# 提重物 and 做家务

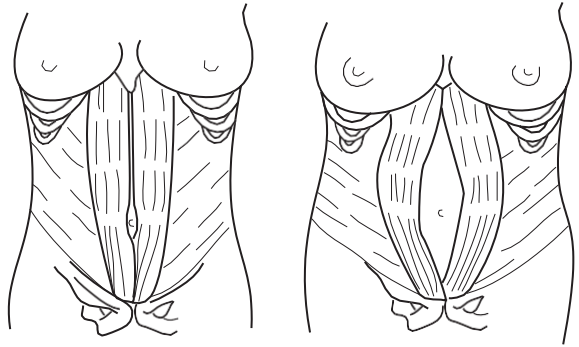
## 该做什么 and 不该做什么



## 腹肌

随着宝宝的成长，这些肌肉会自然伸展，因此它们会变得更弱。当在床上或浴缸中移动时，若这些肌肉发生伸展，您可能会注意到腹部中间有一个凸起的部位发生“隆起”。为了给您的腰背部和宝宝提供支撑，并保持良好的姿势，照顾好这些肌肉非常重要。尽量避免或尽量减少会引起隆起的运动。您可以通过良好的姿势并用滚动的动作上下床来减少隆起。我们的身体有一种特殊的腹部肌肉，就像紧身胸衣一样为您和成长中的宝宝提供支撑。我们将这些肌肉称为“深腹肌”。

## 腹肌分离

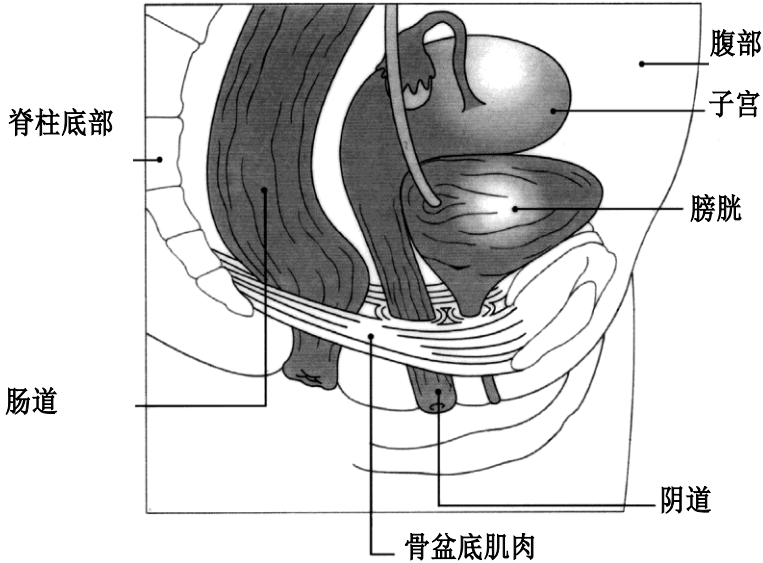


## 深腹肌锻炼

- 将您的手放在下腹部处的孕肚下方。
- 用您的鼻子吸气。
- 当您呼气时，徐缓地收紧您的下腹部肌肉。您的腹部应该从您的手部上拉向您的下背部。
- 尝试在缓慢呼吸的同时保持几秒钟。
- 然后放松。
- 当您感觉到肌肉变得更强壮时，开始增加您的锻炼时间，直到您可以保持10秒。您应该试着做这个动作总共最多10次。
- 每天重复几次这一锻炼。



# 骨盆底肌肉



骨盆底在骨盆底部形成一条宽阔的肌肉束带，由韧带固定在其位置，从而支撑骨盆器官、腰背部和骨盆关节以及您成长中的宝宝。在怀孕期间宝宝不断增加的体重以及随后的分娩，都可能会削弱您的骨盆底肌肉。这可能会导致一些骨盆底问题，例如：

- 对膀胱和肠道的控制减弱
- 性交时的感觉和快感减弱
- 对骨盆和腰背部关节的支撑减弱
- 阴道脱垂的风险增加

在怀孕期间和之后锻炼骨盆底肌肉有助于在短期和长期内保护您免受这些问题的影响。

## 应该终生进行骨盆底锻炼

尝试将骨盆底肌肉锻炼纳入每天的日常例程。

## 骨盆底锻炼

- 躺下、坐下或站立，双膝稍微分开。
- 想象您试图憋住放屁，并同时试图在排尿过程中憋尿。这种感觉是一种“挤压和提升”，关闭并提起尿道和肠道。这被称为“骨盆底收缩”。
- 专注于正确的肌肉群很重要。在您进行骨盆底锻炼时，不应该锻炼腿部肌肉、收紧臀部或屏住呼吸。感觉小腹（内裤覆盖的部位）有轻微的紧张感是正常的。
- **不要**在排尿时做这些锻炼，因为这可能会干扰正常的膀胱排空。

为了加强您的骨盆底肌肉，您应该做慢速锻炼和快速锻炼。

### 慢速锻炼

- 收紧您的骨盆底肌肉，保持肌肉收紧，然后放松，并让它们完全放松。您能坚持收紧多久？
- 重复收紧和保持，直到您的骨盆底肌肉疲劳。您可以重复收紧多少次？
- 目标是做10次缓慢收紧，每次保持10秒钟。

### 快速锻炼

- 快速收紧您的骨盆底肌肉，然后立即放松。在肌肉疲劳之前，您可以进行多少次这样的快速收紧？
- 目标是做10次快速收紧。
- 每次收紧后，始终让肌肉完全放松。



您应该努力锻炼这些肌肉，直到它们疲劳为止，并定期进行锻炼以帮助肌肉变得更强壮和更有效。

您应该每天至少进行3次骨盆底锻炼。

您可以在打喷嚏、咳嗽和提重物前收紧骨盆底肌肉，以防止它们劳损和漏尿。

**试试NHS为女性设计的Squeezy应用程序（APP）**——它有助于提醒您做骨盆底锻炼。

### **有大小便失禁的问题？**

如果您有小便或大便失禁问题，您可以自行转诊至当地的专业物理治疗师。

## **孕期锻炼**

轻度至中度的锻炼对您和您发育中的宝宝都有好处，大多数健康女性都会感到中度锻炼在怀孕期间是有益的。

每个女性在怀孕前的运动水平都不同，如果您习惯了进行锻炼，只要您感觉良好，就可以继续您的正常例程。

怀孕可以是一个提高您整体体质的好机会。如果您没有锻炼的习惯，不妨从一些低强度的锻炼或活动开始，比如散步或游泳。您或许希望参加由合格的专业教练执教的特定的孕期锻炼课程，例如孕妇水中健身操、产前瑜伽或产前普拉提。

请记住，随着孕期不断推进，放慢速度是很自然的。您应该避免任何会引起明显疼痛的活动。

有关孕期锻炼的更多信息，请访问：

**[https://pogp.csp.org.uk/system/files/publication\\_files/POGP-FFPregnancy.pdf](https://pogp.csp.org.uk/system/files/publication_files/POGP-FFPregnancy.pdf)**

# 孕妇的身体锻炼



有助于控制体重的增加



有助于减少高血压问题



有助于预防妊娠糖尿病



提高身体素质



ZZ 改善睡眠



改善心情

不锻炼?  
逐渐开始

已经在锻炼?  
继续进行



每周做两次  
强化肌肉的活动

每项活动都很  
重要, 每次至  
少持续10分钟

没有证据表明  
会造成伤害

根据您的身体情况  
调整适应



不要碰撞到  
孕肚

英国首席医疗官于2017年的建议: 孕期的身体锻炼。  
[bit.ly/startactiveinfo](http://bit.ly/startactiveinfo)

# 锻炼

## 骨盆倾斜锻炼

以下的骨盆倾斜锻炼可能有助于缓解您的腰背疼痛，并改善您的姿态：

### 锻炼1：双手、双膝着地的跪式锻炼

用双手和双膝着地，跪在地板或床上。

将您的尾骨向地板倾斜，像愤怒的猫一样拱起背部，同时收腹。

保持几秒钟，然后慢慢放松。

现在将您的尾骨向后倾斜，以展平您的腰背部。

根据能力进行重复。

您可以侧卧做这个锻炼。



### 锻炼2 坐在健身球上：

首先坐在一个健身球上，双脚平放在地板上。

考虑一下“好的姿势”。

蜷缩成一个倒下的姿势，让健身球随着您滚动，然后徐缓地让健身球随您滚动回起始位置。

根据能力进行重复。



## 其他孕期问题

### 抽筋

这是由于身体化学物质发生的改变和腹部压力的变化。

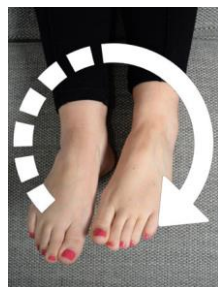
提示：

- 避免穿高跟鞋
- 避免双腿交叉而坐
- 按摩小腿肌肉

在睡前，尝试做这些锻炼：

### 1. 踝泵和脚踝转圈运动

每个方向快速  
转动10次



### 2. 小腿伸展运动

尝试靠在墙上，保持伸展动作一段时间。  
或者，您可以在坐着时做小腿伸展，伸直腿，  
将脚趾朝着您的方向往上提，并保持片刻，然  
后松开。

如果需要，在身体两侧重复该动作。



## 脚踝肿胀和静脉曲张

### 提示：

- 避免双腿交叉而坐
- 避免长时间站立
- 考虑尝试支撑型连裤袜
- 像上一页一样尝试踝泵，一次重复30秒或更长时间。

## 手指麻木或手腕疼痛

这个问题通常发生在早上刚醒来时和晚上，这是由于体内多余的液体，从而增加了手腕处的压力。您的物理治疗师会为您提供建议，并可能为您提供夜间佩戴的腕托，这可能有助于解决该问题。

**请注意：**如果您的脚踝和/或手指肿胀，同时伴有面部浮肿、头痛或如灯光闪烁，请立即就医。

## 肋骨怒张

这个名称是指您的下肋骨不适。这是由于您成长中的宝宝将您的肋骨推离其正常位置。

### 提示：

- 尝试经常变换姿势，避免坐在低矮的椅子上。
- 通过抬起患侧的手臂并向更不疼痛的一侧弯曲，您或许可以得到暂时缓解。



## 圆韧带疼痛

圆韧带疼痛在怀孕期间很常见。圆韧带支撑着您的子宫，并且它们会随着宝宝的成长伸展，这可能会导致疼痛。这种疼痛可能出现在您的小腹两侧，可能感觉就像缝针一样。

### 缓解圆韧带疼痛的小窍门：

1. 经常变换姿势，在酸痛时休息。
2. 起床或从椅子上起身时，动作更慢一些，并支撑住您的腹部。
3. 咳嗽或打喷嚏时支撑住您的腹部。身体微微前倾，膝盖向腹部弯曲，这可能会有帮助。
4. 躺下时躺在有疼痛的另一侧。
5. 管状绷带或支撑带可能会有所帮助。您当地的物理治疗师可能可以提供这些。
6. 骨盆倾斜锻炼（见本手册第11页）。
7. 温水盆浴可能会有所帮助。

#### 请注意：

向您的助产士或医生提及任何腹痛，因为任何突发腹痛都需要调查。  
不要只是假设它是圆韧带疼痛。



# 便秘

- 由于荷尔蒙的变化，怀孕期间便秘很常见。
- 便秘可能会导致您排便时用力，这会对您的骨盆底施加压力。在某些情况下，这可能会导致痔疮。
- 正确地坐在马桶上可以减少这种压力，从而更容易排空大便。
- 脱水也会增加便秘的风险，所以目标是每天至少喝1.5 – 2升液体。
- 增加您的纤维摄入量可能会有所帮助。
- 如果您目前很难控制便秘，请咨询您的全科医生（GP）或药剂师，他们可能会建议您服用药物（泻药）。



## 情绪变化

怀孕期间的荷尔蒙变化会导致情绪“起起落落”，有时会导致健忘。这些变化可能会影响您对怀孕的感受和应对方式。如果您担心这些情绪变化，请咨询您的助产士或全科医生。

## 压力、紧张和放松

有些人会感到极度疲倦，而另一些人则会出现可能与紧张有关的酸痛。

知道如何防止紧张是一项宝贵的生活技能，这对您在怀孕期间有益。

- 学习放松技巧并定期使用它，这已被证明可以降低轻度升高的血压。
- 学习放松并在分娩时使用它的女性通常能更好地应对疼痛，并感觉更有控制力。
- 在怀孕期间，练习放松可以帮助您更有效地休息，还可以帮助您在夜间醒来后重新入睡。
- 尝试每天至少练习一次放松。

## 有用的放松资源

[www.nth.nhs.uk/resource-library/relaxation-techniques/](http://www.nth.nhs.uk/resource-library/relaxation-techniques/)

该网站包含有助于缓解压力和获得幸福感的放松技巧的音频文件。提供男声和女声。

<https://pogp.csp.org.uk/publications/mitchell-method-simple-relaxation>

## 其他有用资源：

<https://pogp.csp.org.uk/content/information-patients>

试着使用**NHS**为女性设计的**Squeezy**应用程序（APP）

它有助于提醒您进行骨盆底锻炼