

月嫂：孕期散步对准妈妈的身体要求及好处

产品名称	月嫂：孕期散步对准妈妈的身体要求及好处
公司名称	北京爱心宝贝家政服务有限责任公司
价格	.00/个
规格参数	
公司地址	北京市朝阳区西大望路59号院2号楼501室
联系电话	01087697560 13521520521

产品详情

孕期

<http://www.aixinbaomu.com>散步是我们最常见的**孕期运动**，**医生**也会建议在**孕期**的时候多散散步，有助于**顺产**。只要身体允许，相信准妈妈们每天都会坚持散步锻炼，那么孕期散步对准妈妈的身体要求有哪些呢？孕期<http://m.5cocoi.com>散步又对准妈妈有什么好处呢？下面**阿姨**<http://www.5cocoi.com>出行MovingSitters的**月嫂**<http://m.aixinbaomu.com>就来科普一下关于这方面的孕期知识。

一：孕期散步对准妈妈的身体要求

1.医生建议准妈身体不适不要散步

如果宝妈身体患有严重贫血、心肺**疾病**

、妊娠综合征、高血压、怀有双胞胎和多胎伴随早产风险的尽量不要散步，应听取医生的建议，选择适合自己的锻炼方式。

2.雾霾天和紫外线强烈天不要散步

冬天如果出现雾霾的天气，孕妈尽量不要外出，空气里面的有害物质会影响宝妈和胎宝的**健康**。

紫外线很强烈的时候，孕妈尽量不要出去散步，强烈的紫外线不仅会晒坏宝妈的**皮肤**，让**皮肤**产生瘙痒，影响心情和健康。

3.特别寒冷和很炎热的天不要散步

如果外面特别寒冷和炎热尽量不要外出散步，会致孕妇生病，影响健康。

4，遇到以下情况终止散步

散步途中出现头晕头痛，肌肉无力，小腿疼痛或者肿胀，阴道出血或有体液流出，请尽快停止散步，去**医院**就诊。

二：孕期散步对准妈妈的好处

1.散步可以减少孕妈身体各处的疼痛

在**怀孕**

期间，很多准妈妈身体各处都会出现疼痛感，适当的散步可以促进血液循环，缓解孕妈在孕期中疼痛消除腿脚浮肿。散步运动中吸入的氧气被孕妈和胎宝充足的吸收，让胎宝大脑活跃，让他便更聪明。

2.散步可以让孕妈和**胎儿**更加的健康

经常散步可以让孕妈得到适当的锻炼，缓解便秘等症状，降低孕期经常出现的各种并发症的发生，强化心脑血管，提高身体素质，让孕妈能更好的渡过孕期。

3. 散步可以保持孕妈心情好防止缺钙

都说**生命**在于运动，对于怀着另一个**生命**的准妈妈来说同样适用。散步的过程中，面对周围绿草花虫，清新的空气，蓝蓝的天空，周围玩耍的孩子，准妈妈的心情要多美有多美，妈妈心情愉悦胎儿心情也不会太差，在这样的氛围里胎宝生长**发育**的更加好。

散步一般都在户外，太阳光可以杀菌消毒，同时也有利于钙等微量元素的吸收，让宝妈和**宝宝**的身体更加康健。

4. 散步可以使孕妈生产过程更加顺利

坚持散步锻炼的孕妈，身体底子肯定不会太差，身体机能也会高于其他产妇。面对生产这道关口，孕妈也会很轻松的便度过了。

三：孕期散步只是简单走走？前人的经验总结很实用

1.从孕中期开始锻炼

首先散步要注意从孕中期开始，一般是在怀孕4个月之后开始锻炼。

2.锻炼时间上的选择

时间上选择上午10点到下午2点之间，这个时候孕妇的状况是的。

3.散步周期上的选择

一周能散步3-5次即可，每天散步达到30分钟到45分钟最合适。当然锻炼30分钟后可以适当歇息，如果身体状况允许，休息半个钟头再锻炼。讲究的是劳逸结合的方式来锻炼，每个人体质不同，这就要宝妈自己选择最适合自己的方式了。

以上就是阿姨出行MovingSitters平台为您整理的有关孕期散步对准妈妈的身体要求及好处的全部内容

