

# 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的身体要求及好处的全部内容

