

爱美孕妇爱运动 期盼顺产再塑身—— 孕妇瑜伽 因“孕”而异



■ 孕妇瑜伽也时尚

贝因美提供

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。”

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,6月份便参加了贝因美公司举办的瑜伽体验会。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!”

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各不相同,健身方式应适时调整。

妊娠中期,胎儿着床已稳定,孕妇可根据个人体质及过去的锻炼情况,适当加大运动量,作力所能及的锻炼,如孕妇体操、孕妇瑜伽等。但仍应切记不可进行跑、跳等容易失去平衡的剧烈运动。瑜伽练习适宜在怀孕3个月之后。



■ 何才启和梅爱娇夫妻同练瑜伽

照着专业瑜伽教练的示范,大腹便便的准妈妈们在轻柔而缓慢地“拗”起了造型……在上海,瑜伽会所据说不下千家,但有一定规模并能为准妈妈定制课程的,屈指可数。

运动专家 孕妇瑜伽谨慎为好

怀孕4个月的金女士告诉记者,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。

毕业于体育学院康复系的王曼华教练几年前亲身经历了准妈妈到母亲的蜕变后,开始专攻孕期运动及产后恢复研究。

“孕期的不同阶段都有适合的运动。”她告诉记者,“比如散步,可

“儿啊,你是妈妈坚持不懈、永不放弃的结果”

——9次怀孕8次流产的母亲自述

8次习惯性流产,10年孕育艰辛路,都未摧毁她创造生命的信念,请听她的讲述——

◆ 江苏台东市 东云

年年流产,打击一次又一次

我于1997年结婚,夫妻感情很好。第二年我怀孕,丈夫总爱紧贴着我的肚子听胎音,猜测是男孩还是女孩,还想了许多名字。我俩都期待着早日做爸妈。不料,怀孕4个月时我突然流产。丈夫自责不已,说没有很好地照顾我。婆婆也劝我不要难过。流产后第二年,我又有了身孕。这一次,丈夫把我当成“国宝大熊猫”,家务事不让插手,上下班接送。奇怪的是,当怀孕到3个月时,又流产了。上医院也查不出原因,医生只是叫我们注意保胎。

从这以后,我几乎年年怀孕,年年流产。一次又一次的打击,我和丈夫的精神几乎要崩溃了,但我们仍不想放弃。公公婆婆对我的多次流产感到难以理解。婆婆能体谅做女人的难处,心里着急,脸上还沉得住气。公公的脸色就难看了,有时竟哀呼“家门不幸”!也难怪,公公与他儿子都是单传,老人年过七旬,就巴望抱个小孙儿。眼看着“血脉”可能



■ 东云的宝贝儿子黄浩宇

断线,他老人家心里不是味儿。

发现病因,胎儿不足月会掉出来

去年6月,我第九次怀孕。虽然并不抱多大希望,但仍尽最大努力。怀孕初期,我就卧床休息,不敢乱动。去年8月起丈夫送我住院进行保胎治疗。丈夫说,花再多的钱,背再大的债,也要保住这孩子,把他生下来。经过一系列检查,医生发现我的宫颈机能不全,宫颈内口松弛。医生说,患这种病的孕妇,胎儿常不足月就会掉出来。

尽管我在医院卧床静养,可是

怀孕到4个月时,又和以往一样,开始出现肚子痛、宫缩等症状,担心的事又即将发生,我真是欲哭无泪。

通过B超检查,医生发现我的宫口张开,羊水已流到宫颈,紧急为我做了宫颈环扎手术,将我的宫颈收紧,不让宝宝“掉出来”。为了避免羊水破裂,医生嘱咐我一天24小时都必须躺在病床上,吃喝拉撒都在床上。

脚高头低,非常姿势保胎儿

平躺了两个星期,我的症状未缓解,B超检查发现仍有羊水在宫

口处,眼看着孩子就保不住了,急得丈夫要向医生下跪,我的心也在滴血。这时,一位医生急中生智,说:“干嘛不试试脚高头低倒着躺?”周围的医生护士都觉得这是个好主意。于是大家试着在我的床脚下垫了两块砖头,床脚一下子抬高了十多厘米。再检查,医生发现我的羊水已回流子宫,症状缓解。在场的人都松了一口气,丈夫连连向医生表示感谢。

头低脚高躺在床上很难受,尤其刚开始的几天,只觉得头晕目眩,眼睛视物模糊,可想到腹中的孩子,我咬着牙坚持下来。这个特殊的姿势,让我什么事也干不了。吃饭需要丈夫喂,解手需要丈夫帮忙。看报纸也需要丈夫帮忙翻页,一份报纸看下来要一个多小时,看得头昏眼花。身旁的病友换了一拨又一拨,我“坚守阵地”,迎来送往。

不言放弃,咬紧牙关“活受罪”

有时,我的情绪会波动,想到这样活受罪一直要到胎儿出世,还难保中途不发生意外。想到以前一次又一次流产的痛苦,我感到自己快要坚持不住了。但一想到做母亲的使命感,想到这么多医生、护士为我所做的努力,想到丈夫憔悴不堪的脸色和企盼的眼睛,我的精神又仿佛注入了活力。我记起一位作家说过的一句名言:若要做成一件事,就不言放弃,不管遇到什么艰

难险阻,只要有一线希望,就要全力以赴……

最后三个月,胎动越来越明显,我不时感到宝宝的小脚小手在肚子里不安分地动来动去,一个小生命就要出世了。即将做母亲的喜悦支撑着我坚持下去。

一声啼哭,禁不住泪流满面

在我怀孕33周时又出现了意外。一天晚上我突然觉得肚子痛,医生检查后说宫口已经打开,看样子宝宝又要迫不及待地出来了。为了保住这来之不易的胎儿,产科医护人员总动员,对我24小时监护,终于成功地抑制了宫缩。

2007年2月16日,是我终生难忘的日子。这天下午,怀孕38周的我接受了剖宫产手术,手术由产科主任医师主刀,下午4时20分,我期盼多年的一个健康的男婴出生了。听到儿子的第一声啼哭,看到儿子乌黑的头发,躺在手术台上的我泪流满面;我在心里对儿子说:“儿啊,你可知道你是妈妈坚持不懈、永不放弃的结果啊。”而在手术室外焦急等待的丈夫,第一眼看到自己的儿子时,竟不敢伸手去抱,两只眼睛瞪得老大,看着儿子发怔,直到护士再一次提醒,他才从被激动和喜悦冲昏头脑的状态中清醒过来……

此时此刻,我终于感到自己是世界上最幸福的女人。