

妊娠期运动对母体及胎儿影响的现状研究

詹智芳

(广西壮族自治区妇幼保健院 530000)

摘要: 运动在生命的每个阶段都发挥着维持和提高机体心肺功能,并降低肥胖、糖尿病、高血压等慢性疾病风险的重要作用,是健康生活方式的重要组成部分,孕期女性也建议保持适当的运动。本文通过对国外如美国、加拿大等国家孕期运动指南的特点,结合我国妊娠期运动的专家共识草案,对妊娠期运动的国内外研究现状、妊娠期运动对胎儿及孕妇的影响、妊娠期运动的适宜人群及禁忌症、妊娠期运动的方式、强度及注意事项等进行总结,为妊娠期运动提供指导。

关键词: 妊娠期运动;母胎影响;自然分娩

自然分娩是人类繁衍的正常生理过程,中国的剖宫产率已经超出了世界卫生组织(WHO)提出的警戒线2倍多,而运动作为一种非药物性的健康干预方式,方便且易行,并且妊娠期进行运动会对分娩方式产生影响,应该引起相关部门的重视。妊娠期运动风险低,且对母婴有益。有相关文献指出,妊娠期通过采取科学的运动指导有利于提高产妇产后的耐受性、合理控制体重增长、保持精神平和和身体健康。国内相关调查显示,大多数孕妇对妊娠期运动持积极态度,但合理运动比例较低、运动形式较单一且缺乏科学安全的运动知识,需要指导和鼓励。本文通过对妊娠期运动干预的相关内容综述,旨在为日后开展孕妇妊娠期运动相关干预提供科学依据,帮助孕妇建立积极健康的生活方式,保障母婴安全和健康。

1 孕期体操运动国内外研究现状

1.1 国外研究现状

2020年4月,美国妇产科协会第五次发布《孕期和产后运动及体力活动指南》,再次强调了尽管由于正常的解剖和生理变化以及胎儿的需求,可能需要对运动习惯进行一些修改,但孕期运动锻炼与最小的风险相关联,并且显示使大多数妇女受益。在没有产科或医学并发症或禁忌证的情况下,孕期运动是安全而且是可取的,应鼓励孕妇继续或开展安全的孕期运动。2018年11月,《加拿大妇产科杂志》和《英国运动医学杂志》同时发布《加拿大孕期身体活动指南》。该指南是为孕妇和产科护理以及专业运动人员提供孕期活动的指导,进而促进母婴健康。2018年,澳大利亚健身协会更新了《孕期运动和产后运动》、《孕期运动》。一方面,强调孕期运动指导人员应该参加培训,掌握相应的专业技能与知识,具备运动前健康筛查、风险评估的资质。另一方面,强调孕期运动的好处包括控制体质量、降低妊娠期糖尿病和产后抑郁风险、减少背部和坐骨神经疼痛等分娩并发症,促进自然分娩等。2020年2月,英国国家医疗服务体系更新

了2017年的《孕期运动指南》,主要内容包括孕期运动提示、孕期应避免和坚持的运动等,并制作了腹部肌肉强化练习、骨盆倾斜矫正训练、盆底肌强化训练等视频。

这些发达国家在孕期运动指导上,注重运动风险评估和筛查,会根据孕妇的个人情况,提炼出运动的相对和绝对禁忌证,帮助孕妇选择合适的运动方式,并明确指出终止运动的症状。

1.2 国内研究现状

21世纪以来,围绕孕期运动健康促进的实证研究逐渐增多,但研发的孕妇体操开展临床研究较少。目前国内仅有一部《孕期养生保健操》,是由北京妇产医院研发,由北京协和医学音像电子出版社2012出版的。目前,我国仍缺乏妊娠期运动方面的专家共识。中国妇幼保健协会妊娠合并糖尿病专业委员会和中华医学会妇产科学分会产科学组联合组织全国专家进行多次讨论和修改,参考美国妇产科医师学会、加拿大妇产科医师协会与加拿大运动生理学学会、英国皇家妇产科医师学会等相关指南,同时查阅大量高级别证据的相关文献,并结合我国国情,在广泛征求意见的基础上于2021年发表了《妊娠期运动专家共识(草案)》,以期为指导临床实践和妊娠期合理运动提供参考。但尚未有针对孕妇个体化体操运动的方案。

2 妊娠期运动的重要性

2.1 对胎儿的影响

2.1.1 减少巨大儿 妊娠期运动可减少脂肪沉积,有效管理孕期体质量,以保障孕期体质量适度增长;降低巨大儿发生率。

2.1.2 促进大脑发育 妊娠期运动的声音和振动刺激可加速胎儿大脑的发育,孩子在智商测试中得分更高,在1岁和5岁时表现出更高的语言能力。还可以增强胎儿动脉的抵抗力,并降低日后患心脏病的风险。

2.2 对孕妇的影响

2.2.1 促进自然分娩 妊娠期运动不仅可加速血液循

环及新陈代谢,增强骨盆肌肉韧带的弹性,降低胎儿下降过程中骨盆和盆底对其造成的阻力,还可以有效地锻炼孕妇体力、耐力、腹壁肌肉、盆底肌肉及大腿肌肉力量,增加孕妇肺活量,延长分娩时屏气用力时间,有助于缩短第二产程。且凯格尔运动,不仅可增加盆底肌肉、腹壁肌肉的张力和弹性,还可松弛关节韧带和产道,降低分娩阻力,有利于胎儿娩出,促进自然分娩。

2.2.2 促进钙吸收 妊娠期运动可刺激肌肉收缩,促进胃肠蠕动,增强肠道对钙的吸收,有利于维持正常的骨结构。

2.2.3 预防妊娠期糖尿病的发生 长期坚持妊娠期运动不仅可以控制孕期体重增长,降低孕妇体重指数,有利于提高胰岛素敏感性,还可以改善其脂类代谢,从而更好地控制血糖、血脂,可以减少妊娠期并发症的发生以及控制妊娠期糖尿病发生的风险。

2.2.4 预防妊娠期高血压疾病的发生 妊娠期运动是有氧运动的一种,可以缓解全身小动脉痉挛,增加外周肌肉血管的弹性,使血管扩张,血压下降,有利于预防妊娠期高血压疾病。

3 妊娠期运动的指导

3.1 妊娠期运动的适应人群 所有无妊娠期运动禁忌证的孕妇,均建议妊娠期进行规律运动。

3.2 妊娠期运动的特殊人群 对于妊娠期运动强度明显超过指南推荐的孕妇,应在专业人员的指导和监护下进行运动;妊娠期高血糖孕妇若使用胰岛素治疗,需警惕运动引起的低血糖,尤其是孕早期;孕前肥胖孕妇应尽早开始运动,并应从低强度、短持续时间开始,循序渐进。

3.3 妊娠期运动的禁忌症

3.3.1 绝对禁忌症:具有严重心脏病、限制性肺部疾病、子宫颈炎、早产风险、持续性中晚期出血、子痫前期、妊娠期高血压。

3.4 终止运动的症状 出现阴道流血、用力时呼吸困难、头晕、头疼、胸闷、肌无力、小腿疼痛或肿胀(需要排除血栓性静脉炎)、胎动减少、羊水泄漏等^[20]。

3.5 妊娠期运动的注意事项:(1)选择光线明亮、空气清新、温度适宜的运动场所(2)选择宽松、棉质舒适的衣服,防滑的运动鞋(3)避免空腹运动,建议在餐后1小时运动为宜,运动前排空大小便(4)选择适合自己的体操招式(5)运动要从低强度开始,间断进行,循序

渐进,量力而行(6)运动过程中如出现身体不适,应立即停止运动并告知医生。

3.6 妊娠期运动的强度及频率 运动以中等强度为宜,即运动时心率达到心率储备的60%~80%,或Borg感知运动强度评分应为13~14分,每周进行5d、每次持续30min的中等强度运动。

5 小结

综上所述,孕期科学的、合理的、适度的妊娠期运动不仅可促进胎儿大脑发育,降低巨大儿的发生率,促进孕妇钙吸收、改善情绪、改善睡眠、预防抑郁,还可改善浮肿、缓解疼痛,预防便秘,预防妊娠期糖尿病、妊娠期高血压疾病的发生,促进自然分娩。但目前国内尚无具体的孕期运动指南,孕期体操运动方案的制定缺乏循证依据。提倡多学科合作共同制定孕期体操运动方案,确保孕期体操运动方案的安全性、持续性和有效性。

参考文献:

- [1]王翠,郭敏,张楠,等.孕期运动干预对母婴结局影响的Meta分析[J].护士进修杂志,2018,33(20):1857-1862.
- [2]钟婕,周英凤,章孟星.孕期运动预防妊娠期糖尿病效果的系统评价再评价[J].护士进修杂志,2019,34(12):1057-1065,1145.
- [3]王小迪,张保国,马国栋,等.国内孕期运动干预研究的文献计量分析[J].山东理工大学学报(社会科学版),2019,35(5):106-112.
- [4]姚珊珊,段小倩,张乐,等.孕妇孕期运动知识、态度及行为状况调查[J].中国计划生育学杂志,2018,26(7):559-562.
- [5] 阚杰.发达国家孕期运动指南及对中国孕期运动的借鉴[J].中国组织工程研究,2022,26(2):308-314.
- [6]游川,刘军,杨兴华.孕期体操运动对不良症状改善的效果[J].中国妇幼研究,2014,25(6):954-957.
- [7]中国妇幼保健协会妊娠合并糖尿病专业委员会,中华医学会妇产科学分会产科学组.妊娠期运动专家共识(草案)[J].中华围产医学杂志,2021,24(9):641-645.
- [8]谭彩,任玉枝.孕妇运动现状及其影响因素分析[J].中国妇幼保健,2019,34(9):3920-3923.
- [10]涂飞容.膳食指导和体重控制对妊娠期糖尿病、高血压及胎儿影响的研究[J].中国医药科学,2017,7(13):36-39.