

孕期体力活动问卷

孕妇姓名(+家长/监护人姓名, 如适用)[请输入]:			
日期(年/月/日):	您的预产期(年/月/日):	孕周:	年龄:

孕期体力活动有很多健康益处, 通常对您和胎宝宝没有风险。但在某些情况下, 则不建议孕期体力活动。本问卷旨在帮助您决定在开始或继续体力活动之前, 是否需要进一步咨询您的产科卫生保健提供者(如您的医生或助产士)。

请您尽可能对每个问题回答“是”或“否”。若您的健康状况随孕期进展发生了变化, 应当再次填写本问卷。

1.	在本次怀孕中, 您是否存在:		
	a. 轻度、中度或重度呼吸系统或心血管系统疾病(如: 慢性支气管炎)?	是	否
	b. 不稳定的癫痫?	是	否
	c. 不稳定的1型糖尿病或您的血糖超出目标范围?	是	否
	d. 不稳定的甲状腺疾病或您的甲状腺功能超出目标范围?	是	否
	e. 饮食失调或营养不良?	是	否
	f. 双胞胎(孕28周或以上)? 或三胞胎/多胞胎?	是	否
	g. 低红细胞数(贫血)伴有高度疲劳和/或轻度头晕?	是	否
	h. 高血压(子痫前期、妊娠期高血压或不稳定的慢性高血压)?	是	否
	i. 胎儿生长缓慢(宫内生长受限)?	是	否
	j. 不明原因的出血、胎膜破裂或孕37周前临产?	是	否
	k. 胎盘部分或完全覆盖子宫颈(前置胎盘)?	是	否
	l. 宫颈组织薄弱(宫颈机能不全)?	是	否
	m. 缝线或绷带加固您的宫颈(宫颈环扎)?	是	否
2.	在既往怀孕中, 您是否存在:		
	a. 复发性流产(孕20周前出现2次及以上流产)?	是	否
	b. 早产(孕37周前)?	是	否
3.	您是否存在其他可能影响您进行孕期体力活动的身体状况? 如有, 请具体说明:	是	否
4.	您是否存在担心进行孕期体力活动的其他原因?		

前往第2页描述您的体力活动水平

描述您的体力活动水平



通常在一周内, 您会参加哪些类型的体力活动(如: 游泳、步行、阻力训练、瑜伽)?

在同一周内, 请描述您参加低强度, 中等强度或剧烈强度体力活动的平均频率和持续时间。请参照表格下方的强度定义。

平均	频率 (次/周)	强度 (定义见表格下方)	持续时间 (分钟/次)
您在怀孕前六个月的 活动量 如何?	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 3-4 <input type="checkbox"/> 1-2 <input type="checkbox"/> 5-7	<input type="checkbox"/> 低强度 <input type="checkbox"/> 中等强度 <input type="checkbox"/> 剧烈强度	<input type="checkbox"/> <20 <input type="checkbox"/> 31-60 <input type="checkbox"/> 20-30 <input type="checkbox"/> >60
您在 本次怀孕期间 的 活动量 如何?	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 3-4 <input type="checkbox"/> 1-2 <input type="checkbox"/> 5-7	<input type="checkbox"/> 低强度 <input type="checkbox"/> 中等强度 <input type="checkbox"/> 剧烈强度	<input type="checkbox"/> <20 <input type="checkbox"/> 31-60 <input type="checkbox"/> 20-30 <input type="checkbox"/> >60
您在 本次怀孕剩余孕周 的 体力活动 目标是什么?	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 3-4 <input type="checkbox"/> 1-2 <input type="checkbox"/> 5-7	<input type="checkbox"/> 低强度 <input type="checkbox"/> 中等强度 <input type="checkbox"/> 剧烈强度	<input type="checkbox"/> <20 <input type="checkbox"/> 31-60 <input type="checkbox"/> 20-30 <input type="checkbox"/> >60

低强度体力活动:

活动时不会出汗或呼吸困难, 如步行取件或轻度园艺。

中等强度体力活动:

心率上升, 可能会出汗或呼吸困难; 可以说话但不能唱歌, 如快走。

剧烈强度体力活动:

心率大幅上升, 感到热和出汗, 只能说几个字就停下来喘气, 如快骑固定自行车和跑步。

孕期体力活动的一般建议

遵循2019年加拿大孕期体力活动指南的建议:

csepguidelines.ca/pregnancy

建议孕妇每周3天或以上至少进行150分钟的中等强度体力活动(阻力训练、快走、游泳、园艺)。若您打算参加**剧烈强度体力活动**, 或在海拔**2500米(8200英尺)**以上的地方进行体力活动, 请咨询您的卫生保健提供者。若您对孕期体力活动有任何疑问, 请提前咨询有资质的运动专业人员或您的卫生保健提供者, 以确保您的体力活动安全、适宜。

声明

据我所知, 我在问卷中所填信息正确。若我的健康状况发生变化, 我会重新填写本问卷。

- 我对第1页所有问题都回答了“否”。

在下面的声明上签名并注明日期。
建议体力活动。

我对第1页中的一个或多个问题回答了“是”, 我将在开始或继续体力活动前咨询我的卫生保健提供者。

可使用“卫生保健提供者-孕期体力活动咨询表”开展评估。

(www.csep.ca/getactivequestionnaire-pregnancy).

- 我已经和我的卫生保健提供者进行沟通, 建议我在怀孕期间参加体力活动。

在下面的声明上签名并注明日期。

孕妇姓名(+家长/监护人姓名, 如适用)[请输入]:		签名(+家长/监护人姓名, 如适用):
日期(年/月/日):	电话(选填):	电子邮箱(选填):