

# 卫生保健提供者 孕期体力活动咨询表

患者姓名：	预产期(年/月/日)：	日期(年/月/日)：
-------	-------------	------------

您的患者希望在孕期开始或继续进行体力活动。她对“孕期体力活动问卷”中的一个或多个问题回答了“是”，并需要寻求您的建议([www.csep.ca/getactivequestionnaire-pregnancy](http://www.csep.ca/getactivequestionnaire-pregnancy))。

体力活动对**大多数**孕妇而言是安全的，并且有很多健康益处。然而，**少数**患者在孕期参加体力活动之前可能需要进行全面评估。

加拿大妇产科医师协会/加拿大运动生理学会2019年孕期体力活动指南建议孕妇每周进行至少150分钟的中等强度体力活动(见下页或[csepguidelines.ca/pregnancy](http://csepguidelines.ca/pregnancy))。但在某些情况下，此目标存在禁忌证(见右)。

患者和/或有资质运动专业人员的重点关注：

为确保您的患者以尽可能最安全的方式开展体力活动，建议其咨询您有关孕期开始或继续体力活动的事宜。请与患者讨论体力活动相关潜在问题，并在下面方框中注明任何可能的修改建议：

根据SOGC/CSEP 2019加拿大孕期体力活动指南，进行不受限制的体力运动。

循序渐进的体力活动

建议避开：

建议包括：

若有可能，建议由运动资质专业人员进行监督。

转介至理疗师进行疼痛、损伤和/或盆底评估。

其他意见：

## 绝对禁忌证

存在以下情况的孕妇应当继续日常生活活动，但不建议进行中等强度或高强度体力活动：

- 胎膜早破，
- 早产，
- 不明原因的持续性阴道出血，
- 妊娠28周后的前置胎盘，
- 子痫前期，
- 宫颈机能不全，
- 宫内生长受限，
- 多胞胎(如三胞胎)，
- 未经控制的1型糖尿病，
- 未经控制的高血压，
- 未经控制的甲状腺疾病，
- 其他严重的心血管、呼吸系统或全身性疾病。

## 相对禁忌证

存在以下情况的孕妇应当和您讨论体力活动的利弊。她们应该继续体力活动，但要调整锻炼以减少强度和/或持续时间。

- 复发性流产，
- 妊娠期高血压，
- 自发性早产史，
- 轻/中度心血管或呼吸系统疾病，
- 症状性贫血，
- 营养不良，
- 饮食失调，
- 孕28周后的双胞胎，
- 其他重要的身体状况。

# 加拿大妇产科医师协会 加拿大运动生理学会 2019年加拿大孕期体力活动指南



该循证指南概述了妇女在整个孕期应进行适量的体力活动，以促进孕产妇、胎儿和新生儿的健康。

研究表明，在整个怀孕期间进行体力活动对母亲和婴儿都有健康益处和安全性，体力活动被认为是健康妊娠的重要组成部分。遵循该指南可以降低妊娠相关疾病的发生风险，如抑郁症风险至少降低25%，以及发生妊娠期糖尿病、高血压和子痫前期的风险降低40%。

**孕妇应该每周至少3天完成至少150分钟的中等强度体力活动。**然而，即使没有达到这个目标，我们仍鼓励孕妇每天以各种方式积极活动。

更多信息请访问 [csepguidelines.ca/pregnancy](http://csepguidelines.ca/pregnancy)。该指南提出了六点建议：

1

所有无禁忌证的孕妇均应当进行积极的孕期体力活动。特定的亚组人群包括：

- 以前不运动的妇女。
- 诊断为妊娠期糖尿病的妇女。
- 归类为超重或肥胖的妇女(孕前体质量指数 $\geq 25\text{kg/m}^2$ )。

2

孕妇应每周至少150分钟中等强度活动，以达到有临床意义的健康益处并减少妊娠并发症的发生。

3

孕妇应每周进行至少累计3天的体力活动；但鼓励孕妇每天都进行积极活动。

4

孕妇应结合各种有氧和阻力训练以获得更大益处。增加瑜伽和/或温和的拉伸运动也可能有益。

5

可每日进行盆底肌训练（如凯格尔运动）以降低尿失禁风险。建议采用适当的指导技术以达到最佳益处。

6

当孕妇在平躺运动时出现头晕、恶心或感觉不适的情况，应改变活动体位，避免仰卧位。