



# 專屬媽咪的孕動 孕婦瑜伽

文·圖／肥胖防治暨運動中心 運動治療師 劉詩韻·主任 林文元

「懷孕的時候可不可以運動？如果可以，要做什麼運動呢？」這是在門診或去社區做運動推廣時，孕婦經常提出的問題。由於許多孕婦十分擔心生產時是否會體力不足，以及生產後的身材是否會恢復苗條，因此本院肥胖防治暨運動中心特別針對孕婦提供孕婦瑜伽的課程，期能幫助孕婦更有自信，也更加健康。

## 孕婦練瑜伽的益處

- 加強骨盆底肌耐力與骨盆的伸展：運用下蹲訓練和凱格爾運動，幫助生產時的用力與放鬆、讓產程更安全。
- 下背疼痛的紓解：適度且安全的伸展動作可幫助紓解腰酸背痛，下背肌耐力的練習可幫助維持正確姿勢。
- 避免關節損傷：懷孕時會分泌鬆弛激素，使得全身韌帶變得比較鬆弛，以利生產時骨盆的擴張。但若孕媽咪姿勢不良，容易使得鬆弛的韌帶在產後仍難以恢復，因此藉由運動來鍛鍊肌肉，讓肌肉有效運作，較能避免韌帶鬆弛與關節損傷。
- 平衡訓練：懷孕時隨著體型的改變，身體重心漸漸向前移，平衡訓練可幫助孕婦適應身體的變化，降低跌倒風險。
- 減少靜脈曲張：下肢肌耐力與伸展動作，可幫助血液往心臟輸送，減少因下肢靜脈回流不佳造成水腫與靜脈曲張。

- 避免過胖：孕婦瑜伽可使產後的身材恢復更有效率。
- 放鬆心情：運動時，大腦會釋放腦內啡，這種物質能使人心情愉快、減輕身心壓力。瑜伽配合呼吸調節法，更可使懷孕時的身心靈達到寧靜平衡的狀態，進而營造良好的胎教環境。
- 夥伴力量：和孕婦瑜伽課程同學的經驗分享與心情交流，可減少不安，增加信心。

## 何時可以開始練習？

醫師建議，不管您之前有沒有瑜伽經驗，必須在懷孕12週之後，若無身體不適或經醫師評估確認後，始可參加孕婦瑜伽課程。已經在練瑜伽的孕婦，由於可能因為懷孕使身體發生變化，因此無論懷孕前的體能狀況如何，只要有不適的狀況發生，必須馬上停止練習，並且向您的婦產科醫師詢問是否適合繼續練瑜伽。

## 孕婦練習瑜伽須知

- 聆聽身體：每一位孕婦的懷孕週數、身體狀況及體能都不同，所以不需要和別人比較誰的肌耐力比較好或誰可以跟上進階動作，傾聽身體的聲音會讓練習過程更愉快。
- 配合呼吸：保持鼻吸鼻吐的流暢呼吸，能幫助身體動作平順地轉換。

- **掌握每個動作的關鍵姿勢：**瑜伽不同的體位法有不同的訓練目標，老師上課時會隨著動作變化告訴孕婦注意骨盆位置及腿部延伸等等。正確的姿勢遠比瑜伽程度更重要！
- **保持脊椎和身體同一延伸線：**孕婦瑜伽的禁忌動作包括脊椎扭轉、過度彎曲等，請跟著老師的口令指示，進行體位轉換。
- **頭部不要低於心臟：**為了寶寶的安全，孕婦的頭部位置不要低於心臟，是孕婦瑜伽的原則。
- **不要過度伸展：**懷孕時會分泌鬆弛激素，使得孕婦全身韌帶變得較為鬆弛，以致自體延伸的感覺往往超過動作的需求。提醒你，可別因為求好心切而造成產後難以恢復韌帶的緊實。

- **維持體溫穩定：**練瑜伽時請依照自己的身體狀況及體能，維持體溫的穩定，切勿讓身體過熱，適時休息也是課程的一部分。
- **專注在當下：**每次上課的動作雖大致相同，但不同孕期的孕婦對同一動作的感受和體能會有所不同，因此希望大家在身體狀況許可下，專注且持續地練習，讓身體有更好的能力來適應懷孕帶來的改變。

### 孕媽咪的生活瑜伽

以下幾項生活瑜伽，孕婦們可以自己在家做。放些輕鬆的音樂、讓室內保持空氣流通，好好配合呼吸，祝福妳有個愉快的孕媽咪生活。

#### 骨盆搖擺 (Pelvic Circles)

**益處：**放鬆下背肌群，減輕腰部酸痛，促進骨盆血液循環。

#### 動作步驟：

1. 雙腳站與骨盆同寬，膝蓋放輕鬆，肩膀放輕鬆。
2. 雙手放在腹部下方，骨盆左右搖擺好像搖籃一般、輕輕搖擺。
3. 只有骨盆搖擺，身體維持在中心線，脊椎向上延伸。
4. 配合呼吸搖擺骨盆約15次



#### 站姿L式 (Standing L-Pose)

**益處：**舒緩背痛，伸展大腿後側肌群，減輕腿部靜脈曲張。

#### 動作步驟：

1. 面牆站立，雙腳左右打開與骨盆同寬，膝蓋與腳尖朝前。
2. 手掌互扣，吐氣，身體前傾使前臂貼向牆面。
3. 雙腿膝蓋保持伸直，尾椎向後延伸保持背部平直，頭不低於心臟。
4. 保持流暢地呼吸30秒。
5. 彎曲雙腳，吸氣回到站姿。

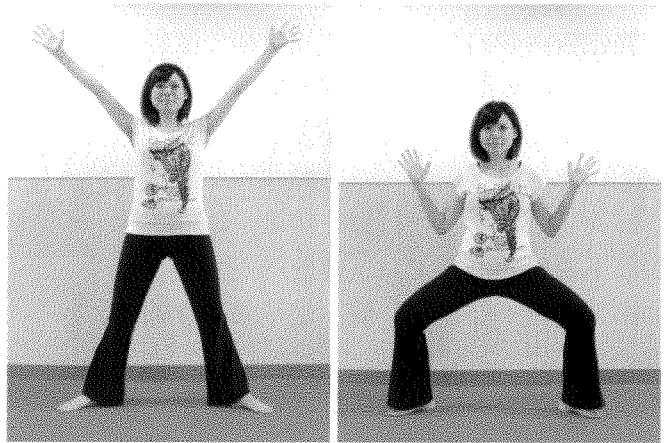


## 月光花式 (Moonflowers)

**益處：**強化大腿內側及骨盆底肌群的力量，練習平衡感，以適應孕期產生的重心改變，幫助下半身的循環代謝。

### 動作步驟：

1. 雙腳左右打開站一大步，以腳跟為軸心讓腳掌外開，膝蓋與腳尖同方向。
2. 吸氣時，雙手打開向上呈現5點星形。
3. 吐氣時，髖部屈蹲，手肘往肋骨彎曲靠近。（不要深蹲致髖部低於膝蓋高度）
4. 吸氣時，將腿部伸直，雙手向外延伸，配合呼吸重複動作約10次。



## 貓式搖擺 (Pelvic Rocking)

**益處：**伸展脊椎，強化與放鬆下背肌群，舒緩骨盆的壓力。

### 動作步驟：

1. 雙腳膝蓋著地，兩腳打開使膝蓋與骨盆同寬，腳背放鬆平貼地板。
2. 雙手打開與肩同寬，平均手掌力量推地，但手肘不可過度伸展。
3. 保持背部平直，眼睛看地墊，身體呈口字形。
4. 吸氣，輕輕將臀部向右搖擺，眼睛看向右方。
5. 停留動作，順暢地呼吸3次。
4. 吐氣，脊椎回到身體中心線，換邊練習3-5次。



歡迎懷孕12週以上的媽咪，身體無不適情形或由醫師評估後參加。

### 課程時間：

A班：每週二下午2：30-3：30

B班：每週二晚上6：30-7：30

C班：每週四晚上6：30-7：30

**報名方式：**預防醫學中心9樓 肥胖防治暨運動中心  
採循環課程方式，若有名額可隨時加入課程，歡迎來電洽詢（04）22052121轉分機5978、5979☎