

女性孕期的适量运动，有益于自己与宝宝

位置: Centro Body Global Training, 格拉纳达.

时长: 1'49"

简介：与大部分人想象的不一样，在怀孕期间做适量的运动其实是有益的。**Lidia** 是格拉纳达的训练中心'Body Global Woman'的负责人，有一个新的项目，叫做 **Gestafit**，与格拉纳达大学合作，共同研究运动在女性怀孕期间带来的益处。不仅如此，对婴儿也有很多益处。

VTR:

与大部分人想象的不一样，在怀孕期间做适量的运动其实是有益的。**Lidia** 是格拉纳达的训练中心'Body Global Woman'的负责人，有一个新的项目，叫做 **Gestafit**，与格拉纳达大学合作，共同研究运动在女性怀孕期间带来的益处。参加研究的还有 **Olga**，一位教授，同时也是妇科医生。

LIDIA ROMERO
研究人员

建议她们进行一些基本的运动，比如走路，但这是远远不够的。

OLGA OCÓN
格拉纳达大学教授

很多医疗界的专家表示，在女性怀孕期间，建议她们进行运动。尽管社会上流传说孕妇应该禁止运动。

这个项目的研究课题是，了解运动是如何影响怀孕期间的女性。为了达到这里目的，他们在对怀孕女性进行跟踪调查，就目前的研究结果表示，运动给她们很大的帮助。

LIDIA ROMERO
研究人员

在女性怀孕期间进行锻炼，能够有助于产后的身体恢复，提高睡眠质量，调节在怀孕期间急剧增加的体重。同时也减少剖腹产概率和机械助产率。

同时还能够降低患上糖尿病的风险，减少怀孕期间的腰部疼痛，避免由怀孕造成的妊娠毒血症和高血压。不仅如此，对婴儿也有很多益处。

OLGA OCÓN
格拉纳达大学教授

婴儿的身体状况完全由母亲决定，除了母亲对孩子的营养输送，她的个人生活习惯也非常重要，孕期健康的生活，能够对宝宝的健康起到决定性作用。

LIDIA ROMERO
研究人员

数据显示，孕期进行过运动的母亲的宝宝，心脏更加健康。

专家们表示，怀孕的女性应该坚持少量运动，对那些从未运动的女性而言，怀孕可以成为开始运动的契机。