

中招妊娠期糖尿病,45岁“试管妈妈”开启每日运动打卡 孕期运动,好处竟有这么多

妊娠期糖尿病找上门 高龄“试管妈妈”坚持“迈开腿”

孕期血糖控制是每个孕妈妈绕不开的课题。“根据最新的妊娠期糖尿病诊断标准,我国的妊娠期糖尿病发病率约为15%~20%,且随着高龄产妇增多等原因,发病率还在不断攀升。”

陈丹青教授介绍,妊娠期糖尿病不仅会影响母体健康,还会对肚子里的宝宝产生深远影响。比如增加自然流产率及妊娠期高血压疾病发生率,还有可能导致巨大儿、羊水过多、早产以及难产等各种产伤的发生。此外,孕妇本人和子代将来得肥胖、糖尿病、高血压等代谢性疾病的可能性也会明显上升。

做了4次试管婴儿才得以受孕成功,孕24周时,45岁的金女士(化名)就被卡在了葡萄糖耐量试验这一关。

对于这一结果,金女士早有预期。“知道高龄产妇比较容易中招,但是没想到我本身并不胖,孕期也

比较注意体重管理,还是没躲过妊娠期糖尿病。”

面对陈丹青教授,金女士坦言,自己对于这个来之不易的孩子十分宝贝,不希望使用胰岛素等药物治疗。

“那必须要管得住嘴、迈得开腿,规律生活;还要下得去手,做好日常血糖监测。”陈丹青主任介绍,患有妊娠期糖尿病的孕妇中,90%以上都可通过营养指导和生活方式的调整来控制血糖水平。其中,运动是十分重要的一环,有助于提高胰岛素敏感性,减轻胰岛素抵抗,改善空腹血糖水平。

在陈丹青教授的建议下,金女士开始了每日散步打卡,坚持早饭后到小区楼下散步半个小时。“每次大约走两三千步,不会很累,遇到邻居聊聊天,呼吸一下新鲜空气,心情也会比较好。”

配合均衡营养膳食,整个孕期金女士总共增重20斤。足月后的生产过程也很顺利,诞下一名六斤二两的健康宝宝。

缩短产程、舒缓焦虑、促进产后恢复 孕期运动的好处不止于此

有些准妈妈在怀孕后不敢动,或是懒得动,对此,陈丹青教授指出,事实上,由于生理的改变,孕产妇都是处于血液高凝状态,卧床休息或限制体育活动会增加发生血栓的风险,同时还有导致身体失调的风险。

“其实不只是孕期,备孕期就应该建立良好的生活习惯,规律运动,心情愉悦,而不仅仅是吃几片叶酸就是备孕了。在这样的情况下怀孕,就好比把种子播撒在肥沃的土地上;反之如果备孕期每天生活不规律,也不运动,你的孩子可能就像长在沙漠上。”陈丹青教授表示,如果本来就维持着健康的生活方式,比如锻炼、良好的饮食习惯,那在备孕、孕期以及产后哺乳期这段时间就应该继续保持这些良好的习惯。如果原本的生活方式不那么的健康,那么当下就是发生改变的最好时机。”

而运动对于孕产妇的重要意义,也在大量研究与循证医学中得到证实。

新版《妊娠期高血糖诊治指南(2022)》中提到,运动可以显著降低妊娠糖尿病发生率。妊娠前

和妊娠期的规律运动可明显降低正常体重孕产妇,尤其是超重和肥胖孕产妇的妊娠期糖尿病发生风险;规律运动可提高妊娠期糖尿病的血糖达标率,减少胎儿不良结局。

除了有助于孕期体重和血糖管理,陈丹青教授表示,科学合理的孕期运动不仅不会导致流产、早产,反而能避免巨大儿的发生,改善孕期不适症状,控制体重增长,提高身体舒适度,降低妊娠期高血压等妊娠并发症的风险,以及缩短产程、促进顺利地分娩,促进盆底功能、腹直肌修复,缓解身体疲劳度。

此外,运动还能促进血液循环,增加肌肉的力量和机体的能量,增强腹肌、腰背肌、盆底肌的张力,改善盆腔充血状况,缓解腰痛,防止关节损伤,减轻水肿,促进新陈代谢。同时促进胃肠蠕动,减少便秘,维持良好的食欲,锻炼心肺功能,提高对分娩过程的耐受性,还能有效缓解压力,减轻焦虑,促进睡眠,减少产前后忧郁症的发生,并使孕妈妈产后的体形更容易恢复。

从孕中期起每周不少于150分钟 这些“孕妇友好”运动项目可选择

国际孕期锻炼临床实践指南指出,对于没有禁忌证的女性应在整个孕期内持续进行身体锻炼;对于孕前锻炼少的女性,鼓励其在孕期开始进行身体锻炼,但需从较低的锻炼强度开始,随着妊娠的进展逐渐增加锻炼持续时间和强度。

具体到日常生活中,有哪些“孕妇友好”的运动形式值得推荐?陈丹青教授表示,妊娠3个月内建议轻度活动,如散步、轻微家务劳动。妊娠3个月后依据个人情况,可咨询产科医生安排适当运动,以主要由机体中大肌肉群参加的持续运动为宜,比如步行、固定自行车、孕妇体操、孕期瑜伽、阻力练习(如器械练习或弹力带练习)、拉伸练习、水疗、水中有氧练习等。

“在运动时间和运动强度的选择上,我们一般建议没有运动禁忌证的孕妈妈,从孕中期开始每周不少于150分钟中等强度的运动,以运动后身体发热、鼻尖微微冒汗为宜。当然也要讲究循序渐进,因人而异。既往无运动习惯的孕妈妈可以从每天5~10分钟,或每周3次,每次15分钟开始,逐渐增加至中等强度。既往有运动习惯的孕妈妈,可以从原来的运动量开始,根据自身情况进行调整。运动

开始的时间,建议在餐后半小时或一小时后进行。”

陈丹青教授特别提醒,孕妈妈在运动过程中要时时注意自己的身体感受,不需要苛求自己达成很高的运动目标,也不必过分追求运动一定要到某种程度,不做剧烈运动。无论何种运动,均要注意避免跳跃、旋转、爬高、深度下蹲及挤压腹部等可能造成意外伤害的动作,以免导致胎膜早破、脐带脱垂、早产等危险。

此外,孕期女性的激素水平增高,韧带变得松弛,对运动范围产生一定影响,增加了受伤的风险。在任何身体锻炼方案中都应包含预热期和冷却期,循序渐进地进行阶梯式锻炼。如果运动中出现下腹疼痛、阴道出血、流液,心悸、气促头痛、胸痛、疲劳、眩晕、视物模糊、胎动减少或增多、小腿疼痛或肿胀等,就要立即停止,及时到医院就诊。

同时需要注意的是,运动虽有诸多好处,但也并非适合所有人。如果孕妈妈有各种心肺功能不全的心脏病和肺部疾病,宫颈机能不全,有早产风险的多胎妊娠,妊娠中晚期阴道流血,前置胎盘,先兆早产,胎膜早破等各种内科、产科合并症及并发症,均应听从医生的建议。

本报记者 隋雪 通讯员 孙美燕

杭州之约,大幕将启,杭州的亚运氛围已然拉满,全民运动的热情也被彻底点燃。

而在这场全民运动的热潮中,有一个特殊的群体,便是——“准妈妈”们。

随着越来越多的90后、95后,甚至00后女性迈入准妈妈的行列,相较于老一辈认为“怀孕就要多吃少动,静养保胎”的传统观念,“孕期更要控制体重,科学锻炼”的理念逐渐深入人心。

孕期运动究竟能带来哪些益处?准妈妈们应该怎样选择合适的运动方式和运动强度,又该如何规避可能带来的风险?钱江晚报记者就此和浙江大学医学院附属妇产科医院产科主任陈丹青教授聊了聊。

