



花蓮

四月十七日

規律運動與親子對話 助母嬰更健康

產前和產後，準媽咪們到底要做得多大強度的運動才夠？媽媽的心情好壞，不但影響到胎兒的遺傳展現，甚至還會持續影響到第三代？花蓮慈濟醫院爸媽教室為準爸媽們釋疑、示範，讓準爸媽們做好準備不擔憂，在身心都適時適當的鍛鍊下，同時擁有健康快樂的媽媽和寶寶。

隨著孕肚愈來愈大，許多準媽咪們除了腰痠背痛之外，通常對生產過程和產後狀態的恢復都很焦慮。花蓮慈院婦產科爸媽教室請到物理治療師林淨心以「孕動舒緩」教準媽咪們好好鍛鍊與呵護自己的身體；花蓮慈院護理助產師王淑芳老師帶來「走進胎兒的記憶世界——親子共讀與寶寶心智對話」，與準爸媽

們分享與胎兒的共感是對嬰兒最好的刺激與親子間最溫暖的連結。

針對孕期準媽媽們容易發生的雙手麻痛、腰痛、漏尿、痔瘡等等問題，林淨心物理治療師指出：靜態生活型態對孕期的血糖耐受度、心理壓力和產後都有較負面的影響，在生產過程中也會導致心臟承受較多負荷，所以建議媽媽們維持固定的心肺有氧、阻力訓練、活動度訓練和凱格爾運動。心肺訓練一週三到五次，總計一百五十分鐘，平均一次三十分鐘即可，重點是要「持續」，無需過多或過強，固定的步行也很好。腹肌和背肌的訓練群的訓練則可以預防下背痛，舒展則可以達到有點痠痛但不過度的程度，每次停留十至三十秒，避免孕婦的關節過於鬆動。凱格爾運動不論站或坐都可以進行，坐著時可以利用兩個膝蓋夾住手機或小球來訓練。物理治療師林淨心強調，孕期的訓練主要讓身體有記憶，等到生產攻頂那一刻才能真正幫助到產婦。



護理助產師王淑芳老師帶領準爸媽們練習與胎兒進行共感互動。



產後身體經歷的肌肉骨骼及物理結構變化則會持續四到六週，產後固定的運動也有助於產後身體的修復，減少產後體重。林淨心治療師表示，產後腹直肌分離，所以肚子大是正常的，自然產於產後就可以下床走動，產後兩週可慢慢進行運動，剖腹產需於四至六週後再運動介入。

護理助產師王淑芳老師以「胎內記憶」導入指出，胎兒大概從十二週左右就開始發展出觸覺，之後陸續發展出本體感、距離感等感受，十六週開始對聲音有反應；胎兒也會有情緒，媽媽喜怒哀樂都會傳遞給寶寶，所以孕婦保持心情愉悅、常常觸摸肚子、與胎兒對話是很重要的，也是給胎兒神經發育最好的刺激。王淑芳老師也以自己觸診的經驗為例，當她摸不到寶寶的脊椎時，會與孕婦肚子裡的寶寶對話，請他轉個身，通常請求都可以如願。

王淑芳老師提到「表觀基因學」，即是基因的展現是會因為感染、發炎、營養、肥胖、環境和壓力等而



物理治療師林淨心示範訓練骨盆底肌的合掌式運動，強調運動時間不用太久，堅持每天練習最有用。

不同展現，因此孕婦的生理或心理壓力、心情是舒展或壓縮，勢必會影響基因染色體的釋放，甚至會影響到胎兒成人後的疾病及下一代健康。王淑芳老師也安慰媽媽們不用過於焦慮，因為人一定會有喜怒哀樂，不論任何情緒都是可以的，重要的是讓寶寶知道自己的心情，感謝寶寶的陪伴，讓寶寶可以有與母親同在的安全感。另外可以夫妻和寶寶一起對話、閱讀繪本和故事，母嬰之間的「共感」，是促進母子之間情感、給予胎兒各種生長發育最好的刺激。（文、攝影／吳宛霖）