



DIP—项目



糖尿病医生协会-意大利糖尿病学协会怀孕课题工作组

伦巴第大区

怀孕期间的体育运动

妊娠糖尿病





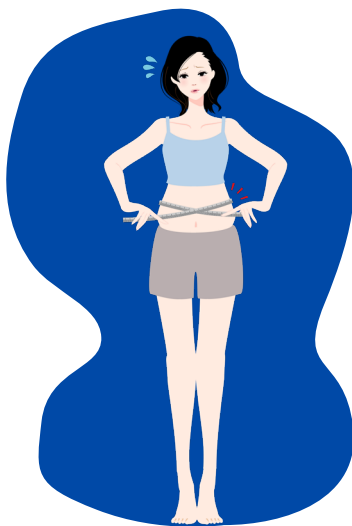
伦巴第大区

糖尿病医生协会-意大利糖尿病学协会怀孕课题工作组

## 怀孕期间的体育运动

怀孕期间的体育运动对母亲有许多积极的影响，因为它可以降低以下风险：

- 体重增长过快
- 妊娠糖尿病
- 子痫前症
- 早产
- 静脉曲张和深静脉血栓



它还可以减少：

- 分娩时间
- 分娩时的并发症
- 疲劳感
- 压力
- 焦虑和抑郁情绪



从而提高幸福感。

怀孕期间的体育运动有助于改善血糖控制水平。



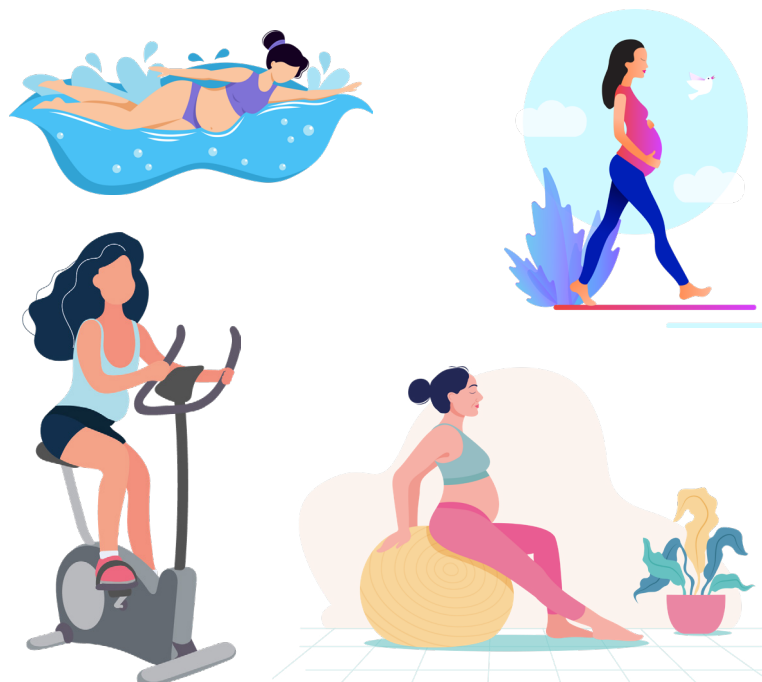
孕期做运动不仅对身体无害，而且有助于准妈妈的健康，对胎儿也有好处。

每天或者每周进行三到四次 30-40 分钟的低强度有氧运动。

推荐的运动包括：

- 游泳
- 散步
- 健身自行车
- 水中体操
- 产前有氧运动

以及瑜伽等轻柔的体育运动

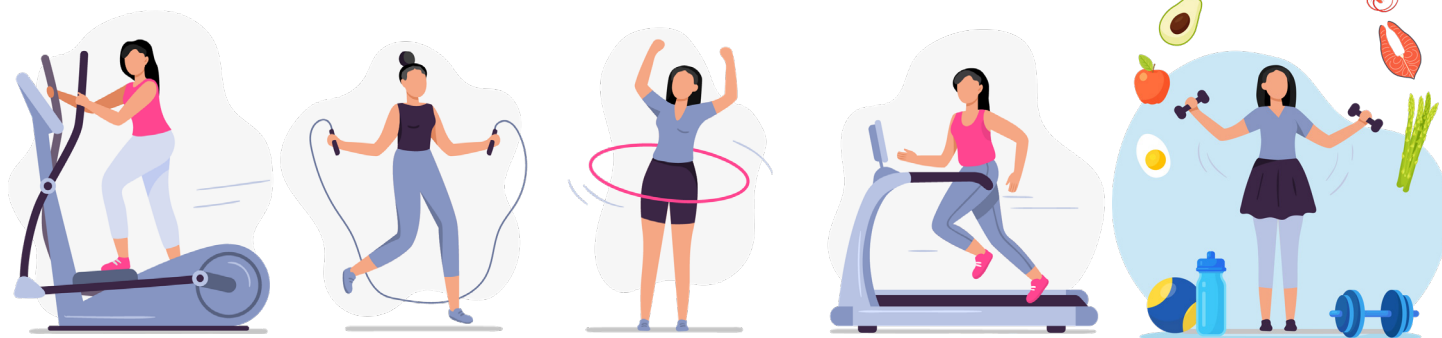


需要避免的运动包括：

- 所有具有摔倒风险的运动
- 腹部朝下的运动
- 可能减少胎儿获得营养和氧气的剧烈运动。

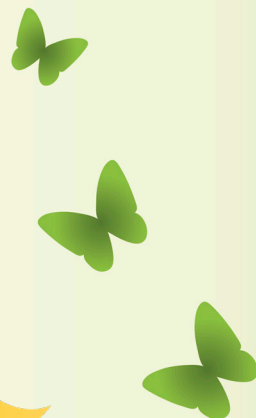
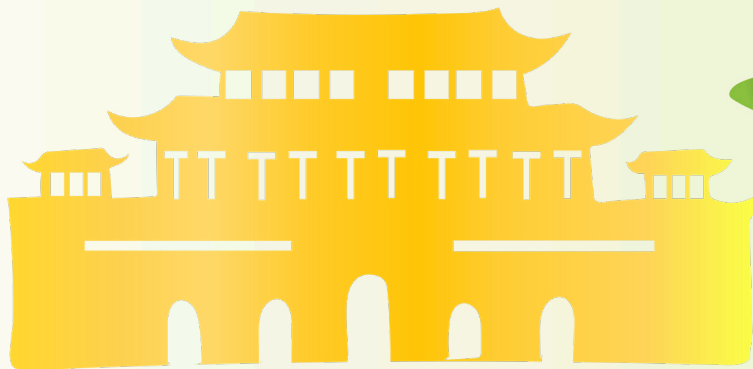


通过合适的饮食与适当的体育活动相结合，可以预防和/或延缓患上 2 型糖尿病，特别是对于已经患有妊娠糖尿病的女性而言。



**注意：**

在进行任何体育活动之前，强烈建议先征求妇科医生的意见。



## Gruppo di Lavoro AMD - SID "Regione Lombardia"

Coordinatore: **Alessandra Ciucci**

Componenti:

- **Barbara Agosti**
- **Valeria Guazzoni**
- **Elisabetta Lovati**
- **Paola Morpurgo**
- **Cristina Romano**
- **Silvia Severgnini**

Traduzione in Lingua Cinese a cura di: **Lara Spinetti**

Realizzazione  
Progettuale Grafica



A cura di  
**Federico Paoli**