

活得好

运动会造成早产吗？

孕妇在37周前生产可称为早产。初生的婴儿叫早产儿。早产儿有较多的并发症如大脑性麻痹、发育缓慢、听觉及视觉的问题。越早出生的早产儿，并发症几率越高。早产儿可能会有童年时期认知障碍或者慢性疾病。

虽然我国的医药服务水平一直在进步，出生率也下降，在新加坡早产儿的发生率过去十年却从7.2%增加到9.5%。竹脚妇幼医院的数字也是如此，从11%升至13.5%。

为什么会早产的现象呢？真正的理由往往不容易明确诊断。常见的因素有：

- 高血压
- 糖尿病
- 吸烟

- 超过一个胚胎如双胞胎、三胞胎等
- 精神压力
- 有早产史的孕妇
- 子宫不正常
- 肥胖

据我们所知这些因素，以肥胖最为严重。肥胖问题常见于生殖期的妇女，所以在准备怀孕前就应注意这个问题。减轻体重，会增加成功受孕的几率，以及减少早期怀孕的各种并发症，尤其是孕期糖尿病、高血压、血管血栓病状。此外，体重过高的孕妇动手术的几率也大大增加。

那些体重过高的妇女，改变生活习惯是特别重要，注重饮食均衡、避免摄取过量碳水化合物，还有定时运动，都会有所帮助。即使在怀孕期间，这些也同样的可以继续。



名医亲笔 连亮恩医生

妇产专科医生
伊莉莎白医药中心

出血 多胞胎 羊水破 不适合运动

过去对于怀孕期间运动是否会早产，研究的结果并不让所有的医生认同。有的赞同孕妇继续运动，有的则持相反的意见。孕妇也不知根据哪个意见去做。

本地的妇女一般很注重保健，也经常做运动，特别是关心体重的妇女更是如此。怀孕之后，这些生活习惯是否要改变？有许多孕妇会关心运动是否会早产。

最近在英国皇家妇产科杂志就登载了最新的报告。这是根据41篇研究论文而总结的报告。结论是：怀孕期间的体力操作和运动会减少早产的几率。文章也指出，在整个怀孕

期间，都应该继续保持活跃的生活。如果有所顾虑，怕运动影响到早产，而放弃运动，反而更快的增加体重，进而增加糖尿病及高血压的风险。

研究员发现，如果多做3个小时的运动，就减少10%的早产风险。

当然有些情况是不适合做运动的，特别是剧烈的运动，如有出血的现象、多胞胎、子宫颈太短，或者羊水已经破了。

定时运动的妇女也往往会遵照较为健康的饮食，并且也不太可能去吸烟，及给予自己太大的压力。这些都对减少早产的发生率有帮助。

