



# 嬰兒腳蹤

## 為兩個人而鍛煉

鍛煉可以讓您感覺更好，可以促進睡眠，甚至還可以幫助您為寶寶的出生做好準備。試著在一週中的大多數日子裡鍛煉30分鐘。

### 找到一名一同鍛煉的夥伴，然後馬上行動：

- 散步
- 游泳
- 健身（鍛煉）腳踏車

### 避免可能讓您摔倒或被碰撞的運動。

這些包括：

- 有氧踏板操
- 滑冰或滑旱冰
- 籃球或足球
- 滑雪

### 以下是一些鍛煉小貼士：

- 和朋友一起去散步。和其他人一起鍛煉往往更有樂趣。到商場裡或公園裡散步。
- 參加產前鍛煉課程。
- 提前一站下公車或火車，剩下的距離步行。
- 花點時間恰當地進行熱身和放鬆。
- 讓自己保持涼快。穿著涼快、透氣的衣服，勿在大熱天鍛煉。
- 切記飲水。

### 照顧好自己

- 量力而為。進行鍛煉時應以能夠說話的強度為宜。如果您無法說話，那麼您需要放慢速度。
- 如果您感到惡心、暈眩甚至是疼痛，請立刻停止。



鍛煉對於大部分孕婦而言都是非常有益的。但請在開始之前向您的醫生或助產士確認。

ALAMEDA  
**Alliance**  
FOR HEALTH

Health care you can count on.  
Service you can trust.