

孕期瑜伽锻炼对孕产妇心理状况、盆底肌功能及分娩结局的影响

雷颖 李潇萌 廖丹 李勋 罗丽

成都市温江区妇幼保健院 四川成都 611100

【摘要】 孕期进行适量的运动,有利于孕产妇控制体重增长,减少孕期合并症的发生,并且保持良好的心情状态。瑜伽锻炼是目前新兴的孕期运动方式,孕期瑜伽已被证明是一种安全、有效的运动方式,对孕产妇的身体和心理健康都有积极的影响,得到了越来越多医务人员的认可,以及孕产妇的欢迎。本文通过综述瑜伽锻炼在锻炼盆底肌功能,缓解孕产妇心理焦虑、影响分娩结局等方面的作用,以提高产科医生对孕产妇进行孕期运动指导的重视,对孕期开展瑜伽锻炼做出建议,利于孕产妇孕期瑜伽锻炼的开展。

【关键词】 孕期运动; 瑜伽; 孕期焦虑; 盆底肌功能; 分娩结局

【中图分类号】 R473.71

【文献标识码】 A

【文章编号】 1672-0415 (2023) 08-172-02

国内外研究证明,在运动禁忌的情况下,在孕期进行适量运动是安全可行的,并且孕期运动对改善母婴结局有着显著的作用。推荐的运动频率,为每周4次以上,每次运动时间大于30min^[1]。国内研究推荐将瑜伽作为孕期运动,已受到了广泛的认可^[2-3]。瑜伽源自印度,是目前新兴的一种运动方式,具有可广泛开展,训练门槛低的特点,且具有一定的趣味性,广受孕产妇欢迎。

一、瑜伽锻炼对孕产妇心理状况的影响

孕期是女性的特殊时期,有特殊的心理变化,因激素水平波动,社会角色变化,以及对于腹中胎儿健康的担忧,孕期易出现不良的情绪及心理状态。孕晚期胎儿增大,孕妇的生理负担增加。孕晚期的子宫压迫膀胱及下腔静脉,易导致孕妇睡眠不佳,增加孕妇的疲劳感,进一步加重焦虑及抑郁。国内有学者在进行了17005人次孕产妇心理筛查后指出,孕产妇有较大的可能,出现抑郁、焦虑等异常心理^[4]。而孕期焦虑或抑郁的心理状态,更有可能导致不良的妊娠结局^[5]。

目前,国内外已有医护人员在孕期加入瑜伽训练来指导孕产妇管理情绪,保存良好的心理状态。瑜伽运动可调节呼吸,按摩内脏,调节内分泌及神经系统,使大脑皮层细胞兴奋活动减少,从而缓解焦虑情绪。美国妇产科医学会也鼓励孕产妇将瑜伽作为首选的孕期运动,认为孕期瑜伽锻炼有利于孕产妇的身心健康。国外多项报道也证实了瑜伽锻炼对孕期女性心理的益处,对比进行瑜伽锻炼前后的孕产妇后发现,进行瑜伽锻炼后,在显著降低孕产妇的焦虑及抑郁心理外还可以消除孕产妇疲惫状态,释放压力^[6-7]。Newham与Kyle的报道对产前抑郁和焦虑的随机对照实验中,瑜伽作为干预措施,也同样得出了瑜伽有效的降低了孕产妇的抑郁和焦虑的结论^[8-9]。国内一项关于正念瑜伽对孕期焦虑及分娩恐惧的Meta分析显示,正念瑜伽可显著缓解孕期焦虑症状,减轻孕期对分娩的恐惧^[10]。

二、瑜伽锻炼对盆底肌功能的影响

盆底肌即盆底的肌肉组织,像一张弹簧网一样承托起女性的盆腔脏器。在妊娠过程中子宫逐渐增大,压迫盆底肌,牵拉盆底脏器,易导致盆底肌肉过度拉伸,变得薄弱。分娩过程中,骨盆结构变化、阴道拉伸撕裂等,可造成盆底肌的肌源性和神经源性损伤,出现盆腔脏器脱垂、性功能障碍、尿粪失禁等症状^[11-12]。盆底肌参与分娩过程,与分娩的关系密切。国内胡静等学者认为盆底肌功能会对产程时间产生影响,更有弹性及韧性的盆底肌更利于阴道分娩,孕期进行盆

底肌锻炼能显著缩短第二产程^[13]。盆底肌功能锻炼是防治女性盆底功能障碍性疾病的重要手段。孕期瑜伽训练在锻炼盆底肌功能方面同样有优异的表现,朱凤明等报道指出,在孕期进行瑜伽训练可增加盆底肌的弹性及韧性,进而缩短第二产程时间,增加阴道顺产率,同时降低产后盆腔脏器脱垂、压力性尿失禁的发生率^[14]。国内王利叶等学者在一项纳入了111例初产妇的对照实验中指出,孕期增加每周2次瑜伽训练的初产妇在孕27周、36周的盆底肌肌力均高于未行瑜伽训练的初产妇,且第一、二、三产程时间明显缩短,说明孕期瑜伽训练可提高初产妇的盆底肌力,改善盆底肌肉群的耐力,缩短产程。并且孕期瑜伽训练在一定程度上可以延缓产后盆底肌肌力下降速度,减少初产妇发生产后尿失禁的风险^[15]。国内钱丽琼等,在对100例初产妇进行分组对照观察后,同样指出孕期瑜伽训练对提高初产妇盆底肌肌力、促进其自然分娩、缩短各产程时间具有非常显著的效果。并且对盆底功能障碍性疾病进行预防的时间越早越好。钱丽琼等学者认为在排除相关运动禁忌证后,可从孕16周就可以开始进行孕期瑜伽训练^[16]。

三、瑜伽锻炼对分娩结局的影响

目前随着生育政策的开放,生育二胎、三胎的孕产妇明显增加,但既往有剖宫产史的孕产妇,再次妊娠时却面临着子宫瘢痕处妊娠、子宫破裂等风险。如何降低剖宫产率,增加阴道分娩成功率,对保护女性生育能力,提高生育率有重要意义。瑜伽练习的呼吸练习可以提高孕产妇的心肺功能和耐力,提高阴道分娩时的身体耐力。国内一项研究在分析了30组参加孕期瑜伽训练的初产妇后报道,孕期通过进行瑜伽锻炼,可以有效的帮助孕产妇活动关节、锻炼骨盆肌肉,帮助孕产妇维持腹肌、腰背肌、盆底肌的弹性和张力,在分娩过程中有效保持产力,缩短产程时间,提高阴道试产的成功率^[17]。孕期瑜伽可以帮助孕产妇练习深度呼吸、放松技巧和正确的姿势,这些技巧有助于在分娩时缓解疼痛,减少分娩的时间。国外学者研究指出,通过规律的运动刺激大脑释放镇痛物质内啡肽,可降低分娩的疼痛感^[18]。

目前广泛认为孕期体重增长过快,孕妇肥胖会增加妊娠期高血压、子痫前期、妊娠期糖尿病、巨大儿等风险。并且有研究报道指出,孕期肥胖会延迟第一产程及第二产程的进展,增加中转剖宫产率,增加产后出血风险^[19]。瑜伽作为一项孕期运动,可以有效的防止孕产妇孕期体重增长过快,也可以作为肥胖孕产妇孕期控制体重的有效运动。孕期瑜伽锻炼,

在控制孕妇体重,降低孕期合并症发生的基础上,增加对宫缩疼痛的耐受,同样有助于减少因孕妇不耐受宫缩疼痛而增加的剖宫产率,获得更好的分娩结局。

综上所述,孕期进行瑜伽运动,可帮助孕期女性,缓解焦虑,减少抑郁发生,建立健康的心理状态;可以锻炼盆底肌功能,减少产后盆肌底功能障碍性疾病的发生;增加孕妇阴道分娩的成功率。

需要注意的是,孕期瑜伽需要根据孕妇的具体情况进行调整。孕妇应该选择专业的孕期瑜伽教练进行指导,并在练习过程中遵守安全原则。进行瑜伽运动时,在孕早期推荐选择轻松、柔和的练习体式;孕中期可以适当加大运动强度,可适当选择增强腿部、腰部力量的练习;孕晚期则可更多的加入辅助分娩的练习体式,增加腰背部、盆底肌的弹性和力量。并且针对盆底肌功能的锻炼,不必等待产后再开始进行,而在孕期就可开始进行。

孕期瑜伽对孕产妇的身体和心理健康都有很大的益处。通过正确的练习,孕妇可以缓解不适症状,对孕产妇都具有积极有益的作用。

参考文献

- [1] 谭彩,任玉枝.孕妇运动现状及其影响因素分析[J].中国妇幼保健,2019,34(17):3920-3923.
- [2] 王会儒顾问.瑜伽辅助应用于临床康复治疗的国外研究进展[J].中华物理医学与康复杂志,2015,37(9):5.
- [3] 谈敏娟,李军.妊娠期运动和锻炼方式的研究进展[J].中华护理杂志,2011,46(2):3.
- [4] 钟赋真,徐文,王雷,陈林英.孕产期心理筛查异常情况分析[J].中国妇幼保健研究,2021,32(8):1123-1128.
- [5] Pearlstein T. Depression during Pregnancy. Best Pract Res Clin Obstet Gynaecol. 2015 Jul;29(5):754-64. doi: 10.1016/j.bpobgyn.2015.04.004. Epub 2015 Apr 17. [6] Ward-Ritacco C, Poudevigne M S, PJ O' Connor. Muscle strengthening exercises during pregnancy are associated with increased energy and reduced fatigue[J]. J Psychosom Obstet Gynaecol, 2016, 37(2):68-72.
- [7] Shiraishi, Mie, Kusaka, et al. Immediate stress reduction effects of yoga during pregnancy: One group pre-post test[J].

Women & Birth Journal of the Australian College of Midwives, 2016.29(5): e82-e88.

[8] Newham J, Wittkowski A, Hurley J, et al. Effects of antenatal yoga on maternal anxiety and depression: a randomized controlled trial[J]. Depress Anxiety, 2014, 31(8): 631-640.

[9] Davis K, Goodman SH, Leiferman J, et al. A randomized controlled trial of yoga for pregnant women with symptoms of depression and anxiety[J]. Complement Ther Clin Pract, 2015, 21(3):166-172.

[10] 李丽君,黄晶,张宁,陈琦,王春雪.团体正念瑜伽缓解孕期焦虑及分娩恐惧的疗效[J].中国计划生育和妇产科,2021,13(09):88-91.

[11] 葛瑶.产后盆底肌恢复的影响因素与护理干预对策[J].护理实践与研究,2019,16(14):115-116.

[12] 李志芳,乐文玲.高龄产妇盆底肌锻炼防治产后尿失禁的研究[J].中国继续医学教育,2018,10(05):91-93.

[13] 胡峥,齐国华,吴燕华.盆底肌锻炼持续性指导对初产妇产后分娩结局的影响[J].海南医学,2014,25(09):1351-1352.

[14] 朱凤明,段冬梅,翟巾帼.孕期瑜伽训练对产后盆底肌功能恢复的影响[J].护理实践与研究,2020,17(12):105-107.

[15] 王利叶,黄然,李利娜.孕期瑜伽训练对初产妇产程时间、盆底肌力、疼痛及会阴侧切率的影响[J].青岛医药卫生,2020,52(02):95-97.

[16] 钱丽琼,陆影仪,卢玉珊.孕期瑜伽训练对改善初产妇产后盆底肌肌力的效果[J].中国卫生标准管理,2021,(20):132-135.DOI:10.3969/j.issn.1674-9316.2021.20.045.

[17] 段冬梅,朱凤明,梁玉莲.产前瑜伽训练在初产妇产后中的应用效果观察[J].齐鲁护理杂志,2019,25(02):84-86.

[18] 吴凯佳,张永欣,张国华,崔荣.体重指数对单胎足月初产妇产后分娩结局的影响[J].中国实用妇科与产科杂志,2023,39(01):107-110.

[19] 王敏,张海宏.瑜伽对初产妇体重控制、焦虑、疼痛及产程时间的影响[J].广西医学,2017,39(11):1764-1766+1769.

(上接第171页)

- [18] 包龙飞.针灸推拿治疗颈椎病并肩周炎45例临床效果分析[J].实用中西医结合临床,2021,12:17-18.
- [19] 张俊卿,张丽.针灸推拿治疗肩周炎40例疗效观察[J].山西中医学院学报,2021,05:47-48+51.
- [20] 张春.针灸推拿相结合治疗肩周炎临床效果探讨[J].大家健康(学术版),2020,24:44-45.
- [21] 唐泽念,袁玲钟.针灸推拿联合治疗肩周炎30例临床效果分析[J].深圳中西医结合杂志,2022,02:70-71.
- [22] 王健.针灸推拿刮痧结合功能锻炼治疗肩周炎38例[J].实用中医药杂志,2021,07:667-668.
- [23] 来波,梁会,翟彦杰.针灸联合推拿治疗100例肩周炎临床分析[J].大家健康(学术版),2019,05:34-35.
- [24] 沈袁,李金霞,朱伦,傅瑞阳.“肩三针”恢刺法配合牵张手法治疗肩关节周围炎疗效观察[J].安徽中医药大学学

报,2020,04:62-65.

[25] 王为凤.巨刺郄穴配合推拿治疗粘连期肩关节周围炎疗效观察[J].上海针灸杂志,2022,02:110-112.

[26] 谢衡辉.烧山火针刺为主治疗肩关节周围炎疗效观察[J].上海针灸杂志,2018,08:753-756.

[27] 韩东,刘玲玲,孙远征,尹洪娜.孙远征教授循经远取动法治疗肩周炎的临床体会[J].针灸临床杂志,2022,02:53-54.

[28] 任玲.围刺法配合温针灸治疗寒湿型肩周炎60例的临床分析[J].中医临床研究,2021,09:116-117.

[29] 洪凯达.巨刺配合动针法治疗粘连性肩关节炎30例[J].福建中医药,2020,04:39+45.

[30] 张万昌,孙发安.梅花针合舒筋正骨术治疗瘀滞型肩周炎124例临床观察[J].宁夏医学杂志,2021,08:756-757.

[31] 潘俊晖,李氏.加味桂枝汤配合针灸治疗风寒湿型肩周炎40例[J].福建中医药,2019,01:37-38.