



產後運動

產後運動的好處

- 促進子宮的收縮及復舊。
- 促進陰道肌肉的收縮，防止陰道鬆弛。
- 恢復會陰及骨盆底肌肉的彈性及張力，防止子宮及陰道的下垂。
- 增加腹部肌肉的彈性，及恢復產前的身材。

產後運動的方法

深呼吸運動

- 時間：產後第一天
- 目的：促進血液循環，增進肺換氣量，收縮腹肌。

方法：

- 胸式深呼吸：平躺—以鼻吸氣—胸部擴張—呼氣—胸部恢復原狀。
- 腹式深呼吸：平躺—以鼻吸氣—腹部凸出。閉氣幾秒鐘—呼氣—腹部凹陷。

乳部運動

- 時間：產後第 2 天。
- 目的：增強腹部肌肉，避免乳房鬆弛下垂，增加肺活量。

方法：

- 平臥，二手臂左右平伸，上舉至胸前，二掌相遇，再往後伸展至頭部，再回覆前胸後回原位，重覆 5 ~ 6 次。(如圖 1)



圖 1
乳部運動

頸部運動

- 時間：產後第 3 天。
- 目的：增強腹部肌肉。

方法：

- 平臥，將頭抬起，下頷儘量靠近胸部，注意肩部不可離開床面，略停一會兒，回覆平臥，重覆 5 ~ 6 次。(如圖 2)

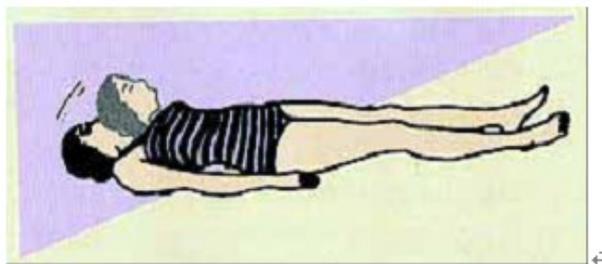


圖 2
頸部運動

臀部運動

- 時間：產後第 8 天。
- 目的：促進臀部和大腿肌肉恢復良好之彈性、曲線。

方法：

- 平臥，將一腿彎曲，大腿靠近腹部，足部儘量貼近臀部，腳尖下壓，再將腿伸直平放，再依法做另一腿，左右交替各做 5 次。(如圖 3)



圖 3
臀部運動

陰道收縮運動

- 時間：產後第 10 天。
- 目的：收縮陰道及骨盆底肌肉，幫助復舊，預防子宮、膀胱、陰道下垂。

方法：

- 平臥，彎曲雙腿成直角，利用足部及肩部力量將臀部抬高，二膝併攏，二腳分開，收縮臀肌 1 ~ 2 分鐘，重覆 2 ~ 3 次。(如圖 4)



圖 4
陰道收縮運動

腿部運動

- 時間：產後第 10 天。
- 目的：促進子宮與腹部肌肉收縮，恢復腿部肌肉曲線。

方法：

- 平臥，將右腿儘量抬高，腳尖下壓，膝部不許彎曲，角度可視體能狀況漸增，依法做另一腿，最後可雙腿併攏，一起抬高，重覆 5 次。(如圖 5)



圖 5

腿部運動

子宮收縮運動：(胸膝臥位)

- 時間：產後第 14 天。
- 目的：幫助子宮恢復正常位置。

方法：

- 俯臥，將身體弓起，跪於床上，大腿與小腿成直角，二膝分開與肩同寬，臉側貼床面，二手伏床上，胸部儘量貼近床面，腰部放鬆，保持此姿勢 5 ~ 10 分鐘。(如圖 6)



圖 6

子宮收縮運動

(膝胸臥位)

腹部運動

- 時間：產後第 14 天。
- 目的：促進子宮及腹部肌肉收縮。

方法：

- 平臥，二手伸直平放於身體上，利用腹部力量坐起，手指接觸腳尖 2 次，然後躺下，待體力較好後，可將二手放於頭後，依法坐起，重覆 10 次。