

## 良好的姿勢，適當的運動，做一個輕鬆的哺乳媽媽

臺北市立聯合醫院陽明院區物理治療師邱雅君

做一個哺乳媽媽真的很辛苦!把小 baby 抱在媽媽的懷中時，小 baby 是會感到無比的安全，而媽媽也是小 baby 最佳的屏障，但是媽媽在幫小 baby 哺乳的時候，確是有一些困擾，那就是哺乳的姿勢維持過久，而造成媽媽身體的不舒服、僵硬及酸痛的產生。因此，要避免身體的僵硬及疼痛就必須要先了解造成的原因，再進一步去治療及改善姿勢。

### 了解抱小孩所造成的身體不適

哺乳媽媽在抱小 baby 的姿勢是將手臂向前向外展開的動作，之後再將手肘彎曲，而手腕會向掌心的方向彎曲，且手掌張開去托住小 baby 的身體，因此當小 baby 在哺乳的時間過久，便容易造成肩頸肌肉及關節的僵硬，還有手臂會開始酸、麻、痛的問題，再嚴重一點會有手肘外側疼痛，加上手腕關節的「腕隧道症候群」(手掌麻、痛的情形)及大拇指外側的外展肌群的肌腱炎。因此，媽媽在哺乳的時候一定要將姿勢改變，才會解決身體不適的問題。

### 正確抱小孩的姿勢,減少身體的傷害

因此，要讓哺乳媽媽在一個正確的姿勢下哺乳，才能避免及改善因哺乳造成的問題，當媽媽在哺乳時，如果右手抱小 baby，則右手肘及手臂下方要放置 1 個大枕頭支撐手部關節，這樣可以放鬆肩頸肌肉及手臂、手肘，也可以輕鬆的托住小 baby，而左手則可以幫忙托住右手手腕或是兩手交叉互握，以減輕右手的手腕過度彎曲及手掌手指支撐過度，在媽媽哺乳的過程中，小 baby 可以很安全的在媽媽的懷中，而媽媽也可以減輕手的壓力。

### 適當的運動，讓身體更有力

小 baby 哺乳完後，媽媽就要開始做運動，來減少肩頸肌肉、上背肌肉及上肢肌肉和關節的僵硬及疲倦，運動包括了關節的活動、伸展運動、肌力運動、肌肉彈性及肌耐力的訓練：

1. 第一步：擴胸運動—(1)手臂抬起平舉，手肘彎曲，手肘用力向後推，來回 15 下；讓肩胛骨內側的肌肉及前胸的肌肉活動。(2)手臂抬起平舉，手肘伸直，手由前向後打開，來回 15 下；活動肩膀關節及胸口的肌肉。
2. 第二步：手臂繞圈—兩手臂伸直，手掌打開，由前向後劃大圓，15 下；可以活動肩膀及上肢的關節，也可以伸展手臂的肌肉及肩膀的肌肉。
3. 第三步：前側伸展—兩手在臀部的位置相握，手臂伸直並抬高抬離臀部，頭看天花板；可以伸展頸部前側肌肉及加強肩胛骨內側的肌肉力量，還有手臂的力量。
4. 第四步：上肢伸展(如圖 1)— 坐在床緣，兩手反轉打開置於身後 15 公分的床

面，身體向上挺直頭看天花板，停留 15 秒再收回坐正，來回 15 下；可伸展手腕、手肘及手掌的關節和肌肉群，還有放鬆上背的肌肉群及肩頸關節周圍的肌肉，也可以增加上肢的肌肉力量。

5. 第五步：聳肩—兩邊肩膀用力向上聳肩，停留 5 秒鐘，再用力放下，來回 15 下；可以放鬆肩頸肌肉及訓練力氣。
6. 第六步：向四周看—頭向上看、向下看、向右看、向左看、向右側倒、向左側倒，各停留 5 秒，重複 15 下；以增加頸部所有的關節的活動度及頸部周圍的肌肉群。
7. 第七步：彈力帶運動—(1)兩手握彈力帶，手舉高，由上往下拉，彈力帶在身後，拉到兩手平舉，再慢慢放回手舉高，來回 15 下(如圖 2)(2)兩手握彈力帶，手直舉在胸前，兩手向外拉開到手臂平舉，再慢慢收回到胸前，來回 15 下(如圖 3)(3)一手固定腰部，另一手向斜上方旋轉拉開，頭看上方的手，再慢慢收回到腰部，來回 15 下；再換手做(如圖 4)。(4)彈力帶在身後，一手在肩一手在腰部，兩手一手向上，另一手向下互拉如洗澡刷背的姿勢，再慢慢回原位，來回 15 下；再換手。彈力帶運動可以增加上肢的肌肉力量及肌肉的彈性和控制力，也會放鬆肩頸和上肢的肌肉群。

有正確良好的姿勢及適當的運動，相信哺乳媽媽們的身體就不會累積太多的肌肉僵硬及酸痛，而所造成的身體酸、麻、痛的情形也會好轉，那麼和小 baby 就可以有更多的互動了。



圖 1 上肢伸展



圖 2 彈力帶運動(1)



圖 3 彈力帶運動(2)



圖 4 彈力帶運動(3)