



產後運動 Post-natal exercise

一、腹式深呼吸：

- (一)目的：收縮腹肌。
- (二)方法：平躺仰臥，手腳伸直，鼻子慢慢的吸氣，使腹部擴張，由嘴將氣慢慢吐出。
- (三)時機：產後第一天開始，早晚各一次，每次 5-10 下。

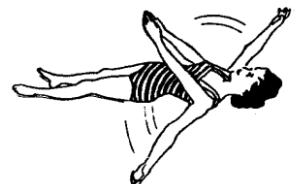


二、足部運動：

- (一)目的：可促進下肢循環，預防血栓靜脈炎。
- (二)時機：產後立即或第一天開始。
- (三)膝關節伸展運動：先將右腿彎曲後再伸直，然後左腿再重覆相同之動作。
- (四)踝關節伸展運動：以踝關節為支點，腳底板向上翹，再將腳尖用力向下伸直後復原，另一腳重複上述相同動作。
- (五)足部旋轉運動：以踝關節為支點，做 360 度旋轉運動。

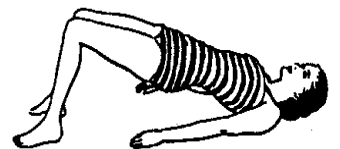
三、胸部運動：

- (一)目的：可強化胸肌，預防乳房下垂。
- (二)方法：仰臥，雙手左右伸開與肩平，再向上靠攏，舉到頭上方。
- (三)時機：於產後第 2 天開始，早晚各一次，每次 5-10 下。



四、陰道骨盆底收縮運動：

- (一)目的：可促進子宮復舊及骨盆底肌肉收縮，增強尿道口肌肉張力。
- (二)方法：平躺仰臥，兩膝彎曲使腿與床成直角，兩腿微開與肩同寬，臀部抬高，以肩及小腿支撐，兩膝靠攏，同時收縮陰道骨盆底，維持 1-2 分鐘。
- (三)時機：產後第 8 天開始，每日可重複多次。



五、頭頸部運動：

- (一)目的：收縮腹肌，使頸部和背部肌肉得到舒展。
- (二)方法：平躺仰臥，手腳靠攏，將頭抬起，使下頷盡量向胸部貼近，同時收縮腹肌用力後恢復原狀。

【續後頁】

(三)時機：產後第 2-3 天開始，早晚各一次，每次 5-10 下。



六、臀部(屈腿)運動：

(一)目的：可促進子宮復舊及腹肌、骨盆底肌肉收縮。

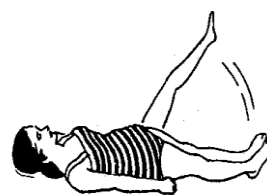
(二)方法：仰臥平躺，將腿舉起彎膝，使足部盡量靠近臀部，同時大腿靠近腹部，而後腳伸直放回床面。

(三)時機：產後第 8 天開始，左右輪流各做 5-10 次。

七、抬腿運動：

(一)目的：促進子宮復舊及腹肌、骨盆底肌肉收縮。

(二)方法：仰臥平躺，將一腿舉高 45 度，而後將腿放回床面。



(三)時機：產後第 10 天開始，雙腿交互各做 5 次。

八、凱格爾式運動：

(一)目的：收縮會陰部肌肉，促進血液循環及傷口癒合，減輕疼痛腫脹，促進膀胱控制力恢復，幫助縮小痔瘡。

(二)方法：收縮陰道、尿道及肛門肌肉，如忍住大小便一般，約 5 秒後再慢慢放鬆。

(三)時機：會陰部傷口癒合後即可開始，無論坐著、站著或平躺時都可以做。