

產後運動

目的

產後腹肌鬆弛，做合宜的運動可以幫助肌肉收縮，保持身材，促進產後子宮復原。

注意事項

- 1.以循序漸進由少至多，量力而為的方式持續進行。
- 2.有特殊情況或手術生產者宜先請教醫師後再執行。
- 3.需每天做，最好固定一個時間如早上或晚上做，至少做到產後二個月。
- 4.選擇適當的時機，勿在飯前、飯後一小時或睡前實施，做完後要有適當的休息。
- 5.每天實施前要先排空膀胱，選擇硬板床或板，做完後要補充足夠的水份。

運動方法

一、凱格爾氏運動

- 時間：產後立即可做。
- 目的：可以使肌肉強壯有力，以改善頻尿及尿失禁的情況，更進一步可以達到改善骨盆底部鬆弛的下腹痛、下腹脹、腹部下墜感等症狀。
- 做法：如忍大小便般收縮會陰、尿道、肛門，收縮5秒，再慢慢放鬆所有肌肉。

二、呼吸運動

- 時間：產後第1天開始。
- 目的：促進血液循環，加強腹肌。
- 做法：
 - 1.平躺仰臥，全身放輕鬆。
 - 2.用腹部力量深吸一口氣，使腹部凸出，盡量擴張胸部。
 - 3.用力收縮腹肌，緩緩將氣呼出，持續3-15秒，下背部緊貼住地板，然後放鬆。
 - 4.開始時每次做2下，慢慢增加到10下。



三、觸膝運動

- 時間：產後第2-3天開始。
- 目的：加強腹肌，放鬆背部和頸部肌肉。
- 做法：
 - 1.平躺仰臥，兩膝彎曲，深吸一口氣。
 - 2.吐氣時將頸肩緩緩抬起，以雙手觸膝。
 - 3.慢慢恢復原位，全身放輕鬆。
 - 4.開始時每次做2下，慢慢增加到10下。



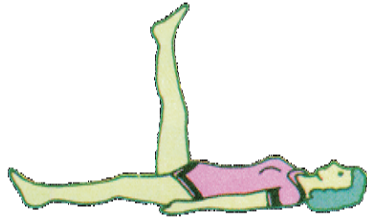
四、雙膝側轉運動

- 時間：產後第3-5天開始
- 目的：強化臀部肌肉，減少背痛。
- 做法：
 - 1.平躺仰臥，兩膝彎曲。
 - 2.兩肩及兩腳腳掌貼住地面，兩膝合併往右倒下到碰觸地面為止。
 - 3.慢慢將雙膝回復原位，再往左倒下到碰觸地面為止。
 - 4.開始時每次做2下，慢慢增加到10下。
 - 5.此運動亦可單腳進行，兩腳輪流。



五、腿部運動

- 時間：產後第5-7天開始
- 目的：促進子宮收縮，加強腹肌，恢復腿部曲線。
- 做法：
 - 1.平躺仰臥，雙手平放兩側。
 - 2.先將左右腳輪流向上舉起，膝蓋須挺直，腳尖伸直，各做5下。
 - 3.將雙腳一齊舉起，注意用腹肌操作，不要用手。



六、臀部運動

- 時間：產後第9天開始。
- 目的：促進子宮復舊，腹肌收縮及骨盆肌肉收縮。
- 做法：
 - 1.平躺仰臥，手腳伸直，手掌貼身邊。
 - 2.將一腿舉起，使足部貼近臀部，大腿靠近腹部，再伸直放回床面。左右腿輪流各做5下。

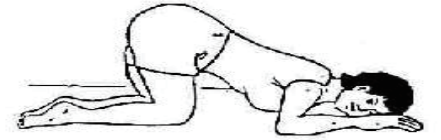


七、收縮會陰運動

- 時間：產後第10天開始。
- 目的：加強尿道口、陰道口、骨盆肌肉張力防止子宮膀胱和陰道鬆弛。
- 做法：
 - 1.仰臥床上，雙手伸直平貼床面。
 - 2.兩腳彎曲張開與肩同寬，腳跟後縮，將臀部抬離床面。
 - 3.兩膝合併同時收縮臀部肌肉，保持此姿勢1-2分鐘，重複5-10下。

八、子宮收縮運動（膝胸臥勢）

- 時間：產後第2週開始。
- 目的：恢復子宮位置。
- 做法：
 - 1.兩膝分開與肩同寬，跪伏床上。
 - 2.胸與肩儘量貼近床面，腰部要挺直，臀部高舉，收縮肛門。
 - 3.每天由不到一分鐘開始，至保持此姿勢數分鐘。



九、腹部運動（仰臥起坐）

- 時間：產後第15天開始，剖腹產腹部運動宜產後6週後作。
- 目的：加強腹肌，減少腹部贅肉。
- 做法：
 - 1.仰臥床上，雙手交叉放在後腦，用腰腹力量使身體坐起，反覆數次。
 - 2.注意不可移動腳部，膝蓋彎曲。

諮詢專線：04-24632000 分機32861、32862

諮詢時間：週一至週五 09:00~17:30