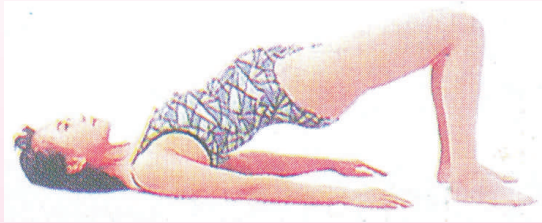


# 產後運動

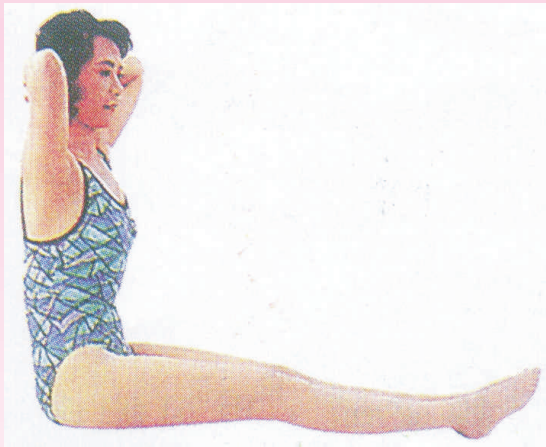


## (六) 收縮會陰運動 (產後第十天)



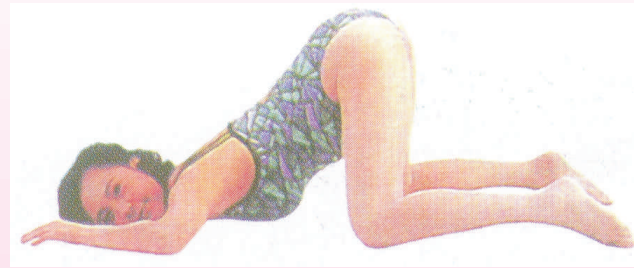
做法：腿彎約成直角身體挺起用肩部支持，兩膝併攏腳分開同時收縮臀部肌肉，重覆數次，每日兩遍，可減輕腰痠背痛。

## (七) 腹部運動 (產後半個月)



做法：平臥地上，兩臂交叉胸前坐起，保持兩腿併攏在地上待體力較強健後，雙手在頭後握緊，然後坐起，重覆數次，剖腹產者可視個人狀況調整執行時間。

## (八) 膝胸臥式 (產後半個月)



做法：將身體採跪伏姿勢，使頭側向一邊，雙手屈起伏貼於胸部兩側之地面，雙腿分開與肩同寬。胸與肩儘量貼近地面。雙膝彎曲，大腿與地面垂直，需於惡露乾淨後開始執行，需確定子宮頸口已閉合。



聖保祿醫院衛教單張網頁QR Code

護理部 印製

諮詢專線：03-3613141轉  
7285、7286 (婦產科病房)

107.06版 825057 B4-069



沙爾德聖保祿修女會醫療財團法人  
聖保祿醫院

# 產後運動

## 一、產後運動目的：

1. 減輕產後不適、促進血液循環。
2. 增強腹部肌肉張力、恢復良好身材。
3. 促進子宮復舊，預防產後出血。
4. 加強骨盆底肌肉收縮，促進產道的復原。
5. 預防產後血栓靜脈炎。
6. 促進腸胃蠕動、增進食慾、預防產後便秘。

## 二、注意事項：

1. 採漸進方式由輕微運動開始，依個人忍受程度逐漸地增加，避免太累。
2. 持之以恆，肌肉張力恢復需要2~3個月。
3. 運動時出血多或感覺疲倦時，立即停止。
4. 運動時間應避開進食前後1小時。
5. 早晚2次，每個項目做5-10次。

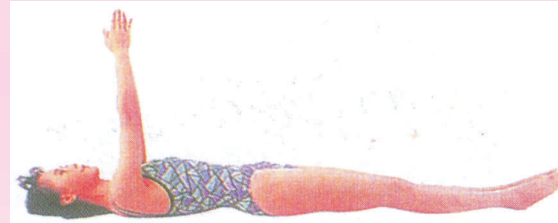
## 三、產後運動

### (一)深呼吸運動（產後第一天）



做法：仰臥地面身體及腿直伸，慢吸氣，擴大胸部，收小腹，背部緊壓地面，保持一會，然後放鬆，重覆5~10次，應於產後第一天增加凱格爾式運動，每日3~5回。

### (二)胸乳部運動（產後第二天）



做法：兩臂左右平伸，然後上舉至兩掌相遇，保持手臂伸直，放回原處，重覆10~15次。

### (三)頸部胸部運動（產後第四、五天）



做法：舉起頭儘量彎向胸部，保持身體其他各部不動，重覆5~10次。

### (四)腿部運動（產後第八天）



做法：不用手幫助舉腿與身體成直角，放下另一腿作相同動作，待體力稍強後，兩腿同時舉起，重覆5~10次，有會陰修補者須延到產後兩週才開始。

### (五)臀部運動（產後第八天）



做法：一腿彎舉至腳跟觸及臀部，伸直放下，再舉另一腿重覆作如此運動，每日做兩遍，有會陰修補者須延到產後兩週才開始。