

產前運動

一、注意事項：

- (一) 運動前先排空膀胱。
- (二) 最好於平面地板上做。
- (三) 可脫掉內衣，穿舒服寬鬆的衣服。
- (四) 最好在睡前和早餐前做。
- (五) 次數由少漸多，不要過度勞累。

二、常見產前運動種類：

(一) 盤腿坐式(三個月後)



目的：訓練腹股溝肌肉及關節處韌帶的張力，防止懷孕末期因膨大的子宮之壓力而引起痙攣或抽筋。

(二) 腰部運動(六個月後)



目的：減輕腰部酸痛，生產時可加強腹壓及會陰部的彈性，使胎兒順利娩出。

(三) 骨盆與背部搖擺運動

(六個月後)

目的：減輕懷孕與生產時腰酸背痛。



(四) 雙腿抬高運動(早期開始)

目的：伸展脊椎骨及臀部肌肉張力，促進下肢血液循環。

(五) 呼吸運動 (懷孕後期)



◎腹式呼吸

目的：在陣痛開始後，子宮未開全時做此運動，可鬆弛腹部肌肉，減輕疼痛，又不妨礙生產進行。

◎喘息運動

目的：生產時當看見胎頭，醫護人員會要妳做此運動，以避免胎兒快速產出造成產道嚴重裂傷。

作法：平躺仰臥，腿彎曲，張口做淺速呼吸。

婦產科衛教系列(9) 產前運動

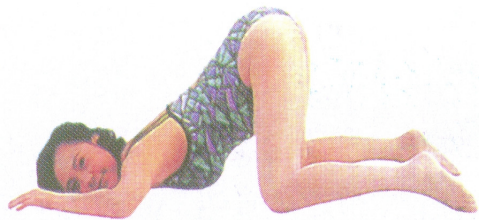
(六) 加強腹壓運動(懷孕後期)



目的：生產時，子宮頸口開全後，醫護人員即會要妳做此運動，以加強腹壓幫助胎兒娩出。

作法：平躺仰臥，腿彎曲，先張口深吸氣後，立即閉氣努力把橫膈膜向下壓，有如大便時之用力。

(七) 膝胸臥式(懷孕七個月開始)



目的：矯正胎位。

作法：

- 1.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。
- 2.每天早晚做，每次維持 10-15 分鐘，若有不適請暫停。



衛教單張 QR Code

護理部印製

諮詢專線：03-3613141 轉

2221(婦產科報到室)

2236(婦產科衛教室)

110.03 版 825041 B4-054

聖保祿醫院