

婦產科衛教系列(2)-產前運動

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。

產前運動種類：

(一) 盤腿坐式(三個月後)



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)



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。

(三) 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，醫護人員會要你做此運動，以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。

(四) 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。

諮詢專線：03-3613141 轉 22474(婦產科報到室)

22473(婦產科衛教室)

825041 B4-054 護理部製 115.04

