



產後(纏繞式)束腹帶使用方法與時機

※束腹帶的功能：

1. 幫助傷口的復元，束腹帶可以藉由局部的壓力幫助剖腹產傷口疼痛的減輕，並加速傷口的復原速度，也幫助自然產的產婦有力量的使用背部與腹部的肌肉群。
2. 防止子宮及其他臟器的下垂。但須使用對的方法，若使用方法錯誤反而適得其反。
3. 它能束緊腹部，所以對於抑制食慾，會有正面的幫助，以避免產婦過量的進食。

※使用束腹帶的方法：

一定要先用雙手手掌緩慢由恥骨位置處，將腹部的肌肉與深部的子宮慢慢往上推，再由恥骨處開始加強固定束腹帶。千萬不可只綁住胃部與上腹部，反而遺漏了最重要的下腹部，這樣反而造成子宮往下垂。施加壓力是將下腹部(肚臍以下到恥骨處)開始束緊，此時力道較大(綁的較緊)，到了胃部時綁的力道較鬆，也就是下緊上鬆的原則，才不會反而將身體的臟器推向下部。

※使用束腹帶的時機：

生產後可以開始使用，可舒緩疼痛的肌肉，對產婦的起身活動都會幫助。用餐時及晚上睡眠前，一定要拿掉束腹帶，不可一整天都使用，反而不利身體的循環及消化；對容易出汗的皮膚會產生不適與搔癢的情況。使用束腹帶的時間，是因人而異的。如果皮膚容易過敏的媽媽，除了勤於更換束腹帶，加強清潔外，盡量在自覺束腹帶已經悶熱潮溼時就替換新的。坐月子期間都是可以使用束腹帶，它只是幫助身體復



Postpartum Care

原的一個外在助力，產婦需要充分的休息與及補充營養，才能讓身體盡快的恢復健康與體力。

※有些產婦會希望透過束腹帶幫助瘦身，但是已形成的脂肪組織必須靠控制飲食與運動多管齊下才会有幫助，雖然使用束腹帶對於避免進食過量會有幫助，但單靠束腹帶，恐怕無法達成瘦身效果了。