



## 產後運動之護理指導

### 產後運動之護理指導

#### 一、準備及注意事項：

1. 穿著寬鬆衣服，勿用束腹帶。
2. 排空膀胱。
3. 飯前、飯後一小時勿做運動。
4. 於硬木板上做運動。
5. 剖婦產或產道嚴重裂傷者，則需延後開始時間。運動以緩慢規律的動作進行。
6. 次數以少量開始，逐漸增加以不感覺疲勞為原則。

#### 二、腹部呼吸運動：

1. 時間：產後第一天開始。



2. 目的：促進全身血液循環。

3. 方法：仰臥床上，全身放平，手腳均伸直，鼻子徐徐吸氣，使胸部擴張，再由口徐徐吐氣。

#### 三、胸部運動：

1. 產後第二天。



2. 目的：增強胸肌發達，避免乳房鬆弛及下垂。

3. 方法：仰臥雙臂向外，左右伸開，將左右手上舉至兩掌相遇，保持手臂伸直，再回復原位，亦可兩手各拿書本運動。



# Postpartum Care

## 四、頸部運動：

1. 時間：產後二至三天。

2. 目的：增加腹肌張力。

3. 方法：仰臥雙腿伸直併攏，將頭仰起，使下頰貼緊胸部，再慢慢復原。



## 五、抬腿運動：

1. 時間：產後第五天。

2. 目的：促進腹肌骨盆底肌肉收縮，促進子宮復舊。

3. 方法：雙手放平，兩腿伸直，將一腿舉起 45 度即可（不勉強 90 度），放回床面，左右腿輪流抬高，重複 10~15 次。



## 六、屈腿運動：

1. 時間：產後第八天。

2. 目的：促進腹肌收縮，骨盆底肌肉收縮，促進子宮復原。

3. 方法：仰臥，一腿彎舉至腳跟觸及臀部，伸直放下；再舉另一腿重覆，兩腿輪流運動。



## 七、收縮會陰運動：

1. 時間：產後二星期後。

2. 目的：幫助陰道肌肉張力之恢復，促進會陰傷口癒合。

3. 方法：仰臥，屈曲雙膝與地面呈直角，身體挺起用肩部支持，兩膝併攏腳分開，同時收縮臀部肌肉，持續 1~2 分鐘。





# Postpartum Care

## 八、腹部運動：

1. 時間：產後半個月開始。
2. 目的：增加腹部肌肉。
3. 方法：仰臥，床上雙手交叉於枕後，曲膝使身體仰起停留約 10 秒後躺下。



(半身式仰臥起坐)