

CÁC BÀI TẬP VẬN ĐỘNG SAU KHI SINH

(產後運動 越南文)

◆ Những điểm chú ý

1. Trước khi luyện tập cần thái hết nước tiểu trong bàng quang.
2. Trước và sau bữa ăn 1 giờ không nên tiến hành tập luyện.
3. Không được miễn cưỡng tập.
4. Khi tập phải được thực hiện trên tấm sàn cứng.

◆ Các bước tập luyện

1. Bài tập vận động hô hấp sâu lồng ngực

Thời gian: Sau khi sinh 1 ngày.

Phương pháp làm: Nằm ngửa → hít chậm → co bụng → nở ngực → thả lỏng. Làm đi làm lại như vậy 5 - 10 lần.



2. Bài tập vận động phần vú

Thời gian: Sau khi sinh từ 2-3 ngày.

Phương pháp làm: Nằm ngửa → hai tay vươn sang phải, trái → nâng lên trên đến khi hai tay chạm nhau → Thu về vị trí cũ. Làm đi làm lại như vậy từ 10 -15 lần.



3. Bài tập vận động phần cổ

Thời gian: Sau khi sinh 4 ngày.

Phương pháp làm: Nằm ngửa trên nền cứng → nâng cao cổ, hai mắt nhìn thẳng vào vùng bụng khoảng từ 10 -15 giây → trở lại động tác ban đầu. Làm đi làm lại như vậy từ 5 -10 lần.



4. Bài tập vận động phần chân

Thời gian: Sau khi sinh 8 ngày.

Phương pháp làm: Nằm ngửa trên nền cứng, chân phải chân trái thay nhau đưa lên cao, khi chân làm với thân một góc 90° thì hạ xuống, sau đó cả hai chân cùng nâng, phần gối cần phải thẳng. Làm đi làm lại như vậy từ 5 -10 lần.



5. Bài tập vận động phần mông

Thời gian: Sau khi sinh 8 ngày.

Phương pháp làm: Nằm ngửa trên nền cứng, một chân co gập đến khi bàn chân chạm vào mông rồi duỗi thẳng, hạ xuống, chân bên kia cũng làm tương tự, làm tổng số từ 10 -15 lần.



6. Bài tập vận động thu co âm đạo

Thời gian: Sau khi sinh 10 ngày.

Phương pháp làm: Nằm ngửa trên nền cứng, sau đó nâng phần mông lên khỏi mặt nền, hai đầu gối chụm, hai bàn chân tách, đồng thời co thu phần cơ mông, làm đi làm lại từ 5 -6 lần.



7. Bài tập vận động phần bụng

Thời gian: Sau khi sinh 15 ngày.

Phương pháp làm: Nằm ngửa trên nền cứng, hai tay đan chéo trước ngực hoặc phần sau ngực, sau đó dùng cơ bụng nâng cả người trước lên. Làm đi làm lại như vậy từ 10 -15 lần.



8. Bài tập vận động co thu tử cung

Thời gian: Sau khi sinh 21 ngày.

Phương pháp làm: Nằm sấp trên nền cứng, cong người lên phía trên, cô cho vai và ngực áp sát xuống nền cứng, hai chân mở rộng bằng vai, bấp chân và đùi gập thành góc vuông. Giữ nguyên trạng thái này từ 2-3 phút.



Nếu bạn đã hiểu về nội dung các vận động sau khi sinh thì xin mời ký tên.

Người bệnh hoặc người nhà ký tên _____ ngày _____

高雄市立聯合醫院
Bệnh viện liên hợp thành phố Cao Hùng

P8800254 97.12.2000 張 21x29.7cm