

产後运动

◆执行前注意事项：

1. 做前先排空膀胱
2. 饭前饭后一小时内勿执行
3. 勿勉强做
4. 在硬板床上做。

◆步骤：

1. 胸部深呼吸运动

时间：产後第一天。

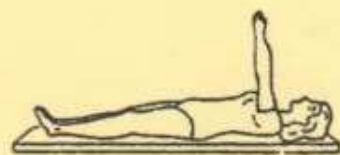
做法：仰卧身体→慢慢吸气→腹部收缩、胸部扩大→放松。重覆做5-10次。



2. 乳部运动

时间：产後2-3天。

做法：两臂向左右伸展→上举至两手相遇→放回原处。重覆做10-15次。



3. 颈部运动

时间：产後第4天。

做法：仰卧於硬板床上→抬高颈部，两眼直视腹部约10-15秒→回复原来姿势。重覆做5-10次。



4. 腿部运动

时间：产後第8天。

做法：仰卧於硬板床上左右脚轮流上举，使腿与身体成直角再缓慢放下，然後双腿一起上举，膝部必须伸直。重覆做5-10次。



5. 臂部运动

时间：产後第8天。

做法：仰卧，一腿弯曲至脚跟能触及臀部伸直放下，另一腿再重覆此动作，共做10-15次。



6. 收缩阴道运动

时间：产後第10天。

做法：仰卧，然後将臀部抬高离地板，两膝合并两足分开，同时收缩臀部肌肉。重覆做5~6次。



7. 腹部运动

时间：产後第15天。

做法：仰卧於硬板床上，双手交叉置於胸前或後脑部，然後用腹腰力量做。重覆做10~15次。(仰卧起坐)



8. 子宫收缩运动

时间：产後第21天。

做法：俯卧於硬板床上，将身体弓起，使肩与胸尽量靠近硬板床上，双腿分开与肩同宽，大腿与小腿弯曲成直角，如此保持约2~3分钟。



如 您 對 产 後 运 动
內 容 瞭 解 請 簽 名

病患或家屬簽章 _____ 日期 _____



高雄市立联合医院
Kaohsiung Municipal United Hospital

P8800254 97.12.2000 張 21×29.7cm