

# 產後運動

## 一、目的：

1. 增強腹肌張力，恢復身材。
2. 促進骨盆底、子宮復舊。
3. 促進血液循環，預防血栓靜脈炎。
4. 促進腸蠕動，增進食慾及預防便秘。

## 二、注意事項：

1. 剖腹生產者（一般開刀兩星期後），依傷口及個人情形選擇適宜的運動，以不會引傷口疼痛為原則。
2. 運動時先解小便，躺在硬板床上。次數由少漸多，不要太勉強或太累，做完運動應適當休息。
3. 最好在早晨或晚上按時施行，需每天做到產後兩個月為止。



### 三、運動內容：

#### 1. 胸部運動：產後第三天開始

\* 平躺仰臥，全身肌肉放鬆，手腳伸直。用腹部徐徐吸氣，儘量擴張胸部。

①



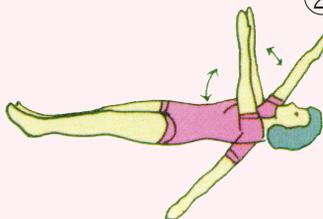
\* 收縮小腹，將氣徐徐呼出。

\* 摒氣，繼續收縮小腹，下背部緊貼床面。再放鬆，共做5次。

#### 2. 乳房運動：產後第三天開始

\* 將兩手慢慢上舉合攏，再慢慢回復原位。

②



#### 3. 頸部運動：產後第七天開始

\* 仰臥床上，全身放平，手腳伸直，手掌貼身邊。

③

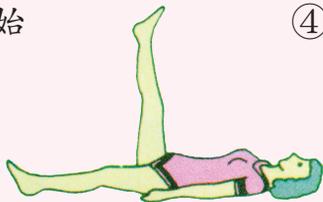
\* 將頭昂起，盡量向前彎，使下頷貼近胸部再復原。共做10次。



4.腿部運動：產後第十天開始

④

- \* 平躺仰臥，手腳伸直。
- \* 先將左右腳輪流向上舉起，膝蓋須挺直，腳尖伸直，各做5次。
- \* 然後將雙腳一齊舉起。
- \* 注意用腹肌操作，不要用手力。



5.臀部運動：產後第十天開始

⑤

- \* 平躺仰臥，手腳伸直，手掌貼身邊。
- \* 將一腿舉起，使足部貼近臀部，大腿靠近腹部，再伸直放回床面。左右腿輪流各做5次。



6.收縮陰道運動：產後半個月開始

⑥

- \* 仰臥床上，雙手伸直平貼床面，兩腳彎曲張開與肩同寬，腳跟後縮，將臀部抬離床面。
- \* 兩膝合併同時收縮臀部肌肉，保持此姿勢1-2分鐘。



祝您健康愉快！



北醫健康諮詢專線(02)2738-7416



臺北醫學大學附設醫院 957  
TAIPEI MEDICAL UNIVERSITY HOSPITAL

## 7.收縮子宮運動：產後半個月開始

\*兩膝分開與肩同寬，

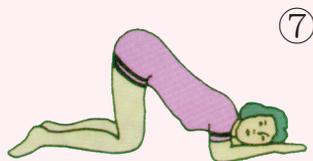
跪伏床上。

\*胸與肩盡量貼近床

面，腰部挺直，臀部

高舉，收縮肛門。

\*每天由1分鐘開始，至保持此姿勢數分鐘。



## 8.肩部運動：產後半個月開始

\*平臥地上，兩臂交叉胸

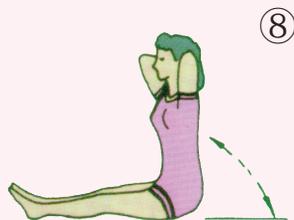
前，用腰部力量使身體

坐起，膝不彎曲，反覆

數次。

\*體力較強時，可將兩手緊握，放在頭後做相

同動作。



# 祝您健康愉快！



北醫健康諮詢專線(02)2738-7416



臺北醫學大學附設醫院 957  
TAIPEI MEDICAL UNIVERSITY HOSPITAL 957