

# 产後运动

## ◆执行前注意事项：

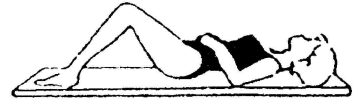
1. 做前先排空膀胱
2. 饭前饭后一小时内勿执行
3. 勿勉强做
4. 在硬板床上做。

## ◆步骤：

### 1. 胸部深呼吸运动

时间：产後第一天。

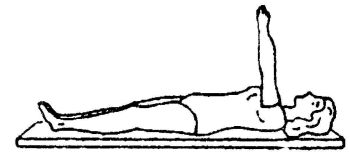
做法：仰卧身体→慢慢吸气→腹部收缩、胸部扩大→放松。重覆做 5-10 次。



### 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。

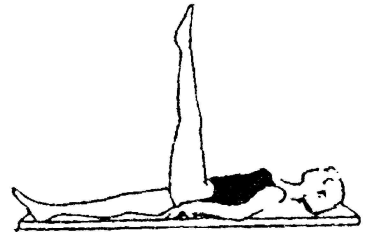
做法：仰卧於硬板床上→抬高颈部，两眼直视腹部约 10-15 秒→回复原来姿势。重覆做 5-10 次。



### 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。

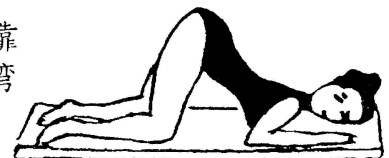
做法：仰卧於硬板床上，双手交叉置於胸前或後脑部，然後用腹腰力量做。重覆做 10~15 次。(仰卧起坐)



### 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 21x29.7cm