

產後運動 指導須知

5. 臀部運動—產後第7天開始

目的：促進臀部和大腿肌肉收縮。

動作：平躺，將左腿彎舉至腳跟觸及臀部，大腿靠近腹部，然後伸直放下，左右交替同樣的動作，重複5~10次。



動作：平躺仰臥屈膝，雙手交叉於胸前，用腰及腹部力量坐起，再慢慢躺下，動作重複5~10次，待體力增強後，可增加至20次。



6. 陰道肌肉收縮運動—產後第14天開始

目的：使陰道肌肉收縮、預防子宮、膀胱、直腸及陰道下垂。

動作：平躺，雙膝彎曲使小腿和地面呈垂直，二腳打開與肩同寬，利用肩部及足部力量將臀部抬高，並將二膝併攏，數一、二、三後，再將臀部放下，動作重複10次。



7. 腹部肌肉收縮運動—產後第14天開始

目的：增強腹肌力量，減少腹部贅肉。

自我評量(是非題)

- () 1. 產後運動只要想做，吃飯後就可立即做。
- () 2. 產後運動次數由少漸多，不要太勉強或太累，做完運動應適當休息。

參考資料：

王淑芳、陳信孚、馮容莊、張宏江、王子芳、方郁文…潘怡如等(2017)·實用產科護理(八版)·台北：華杏。

李淑杏、陳迺菘、王淑芳、張淑文、黎小娟、周利娜…金坤明等(2019)·產兒科護理技術(四版)·台北：華杏。

制定日期：2002年7月

修訂日期：2020年4月(第九版)

編碼：5736-單張-中文-065-09

題號	1	2
解答	X	O



護理部製作

諮詢專線：(04)7256652

諮詢專線服務時間：

週一到週六 上午8：00-12：00

週一到週五 下午1：30- 5：30

諮詢專線(夜)：(04)7238595轉3492

讚美專線：(04)7238595轉3920

抱怨專線：(04)7238595轉3925

網址：[//www.cch.org.tw/knowledge/knowledge.aspx](http://www.cch.org.tw/knowledge/knowledge.aspx)

衛教天地



彰化基督教醫療財團法人
彰化基督教醫院
CHANGHUA CHRISTIAN MEDICAL FOUNDATION
CHANGHUA CHRISTIAN HOSPITAL

一、產後運動的好處

1. 促進子宮的收縮及復舊。
2. 增強腹部肌肉的張力，恢復產前的身材。
3. 增強會陰及骨盆底肌肉的張力，預防子宮、膀胱、陰道的下垂。
4. 增加血液循環，預防血栓靜脈炎。

二、產後運動何時開始呢？

如果生產過程順利，無任何併發症，在產後就可嘗試一些較簡單的運動，如生產後傷口裂傷太大或剖腹生產，最好先休息幾天，等傷口復原再開始運動。

三、執行產後運動注意事項：

1. 進行前先排空膀胱。
2. 避免在飯前或飯後一小時內做。
3. 選擇在硬板床、榻榻米或是地板上。
4. 運動時請配合深呼吸緩慢進行。
5. 運動之後請記得喝一杯溫開水，補充水份。
6. 次數由少漸多，斟酌自身的身體狀況，**不要太勉強或太累**，做完運動應適當休息，即使非產後也是增進體能很好的運動。

四、產後運動的方法：

1. 腹式呼吸運動—產後第1天開始

目的：收縮腹肌。

動作：平躺、閉口、用鼻子深吸氣，使腹部凸起之後，再慢慢吐氣並鬆弛腹部肌肉，動作重複5~10次。



2. 頭頸部運動—產後第2天開始

目的：收縮腹肌，使頸部、背部肌肉舒展。

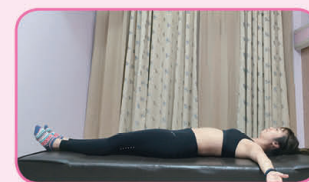
動作：平躺、頭舉起，試著用下巴靠近胸部，保持身體其他各部位不動，再慢慢回原位，動作重複10次。



3. 乳房運動—產後第3天開始

目的：使乳房恢復彈性，預防鬆弛下垂。

動作：平躺、手平放二側，將兩手向上直舉、雙臂向左右伸直平放，然後上舉至雙掌相遇，再將雙臂向後伸直平放，最後回到前胸，回復原位，動作重複5~10次。



4. 腿部運動—產後第5天開始

目的：促進子宮及腹肌收縮，使腿部恢復較好的曲線。

動作：平躺，不用手輔助而舉右腿，使腿與身體呈45度角，然後慢慢將腿放下，左右交替同樣的動作，重複5~10次。

