



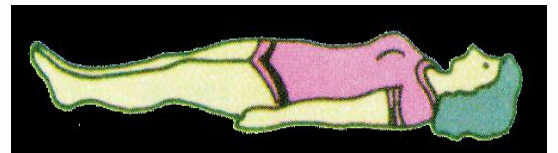
產後運動之護理指導

一、準備及注意事項：

1. 穿著寬鬆衣服，勿用束腹帶。
2. 排空膀胱。
3. 飯前、飯後一小時勿做運動。
4. 於硬木板上做運動。
5. 剖婦產或產道嚴重裂傷者，則需延後開始時間。運動以緩慢規律的動作進行。
6. 次數以少量開始，逐漸增加以不感覺疲勞為原則。

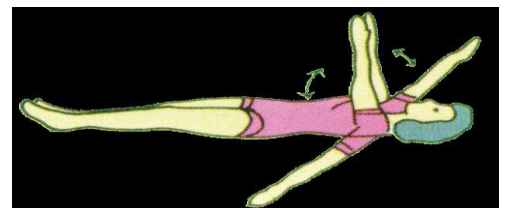
二、腹部呼吸運動：

1. 時間：產後第一天開始。
2. 目的：促進全身血液循環。
3. 方法：仰臥床上，全身放平，手腳均伸直，
鼻子徐徐吸氣，使胸部擴張，再由口
徐徐吐氣。



三、胸部運動：

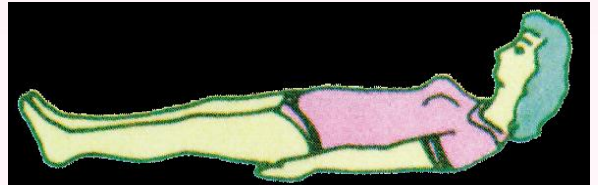
1. 產後第二天。
2. 目的：增強胸肌發達，避免乳房鬆弛及下垂。
3. 方法：仰臥雙臂向外，左右伸開，將左右手
上舉至兩掌相遇，保持手臂伸直，再
回復原位，亦可兩手各拿書本運動。





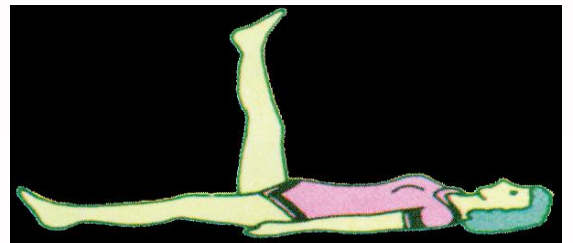
四、頸部運動：

1. 時間：產後二至三天。
2. 目的：增加腹肌張力。
3. 方法：仰臥雙腿伸直併攏，將頭仰起，
使下頰貼緊胸部，再慢慢復原。



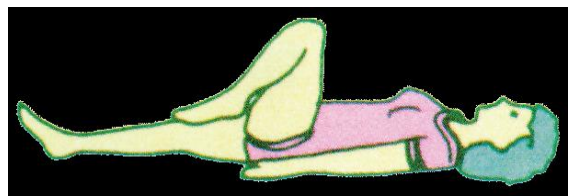
五、抬腿運動：

1. 時間：產後第五天。
2. 目的：促進腹肌骨盆底肌肉收縮，促進
子宮復舊。
3. 方法：雙手放平，兩腿伸直，將一腿舉
起 45 度即可（不勉強 90 度），放
回床面，左右腿輪流抬高，重複
10~15 次。



六、屈腿運動：

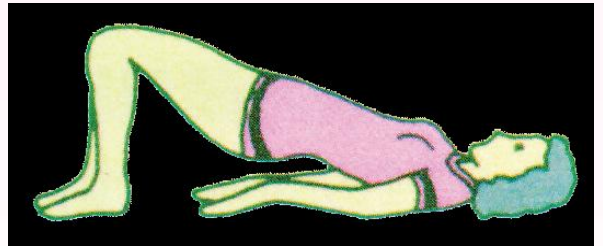
1. 時間：產後第八天。
2. 目的：促進腹肌收縮，骨盆底肌肉收縮，
促進子宮復原。
3. 方法：仰臥，一腿彎舉至腳跟觸及臀部，
伸直放下；再舉另一腿重覆
，兩腿輪流運動。





七、收縮會陰運動：

1. 時間：產後二星期後。
2. 目的：幫助陰道肌肉張力之恢復，
促進會陰傷口癒合。
3. 方法：仰臥，屈曲雙膝與地面呈直角，
身體挺起用肩部支持，兩膝併攏
腳分開，同時收縮臀部肌肉，持
續 1~2 分鐘。



八、腹部運動：

1. 時間：產後半個月開始。
2. 目的：增加腹部肌肉。
3. 方法：仰臥，床上雙手交叉於枕後，曲膝
使身體仰起停留約 10 秒後躺下。
(半身式仰臥起坐)

