

一、目的：

- 1.增強腹肌張力，恢復身材。
- 2.強化陰道骨盆底肌肉群之收縮，防止將來因鬆弛產生子宮、膀胱、直腸脫垂等問題。
- 3.幫助子宮自然復舊。
- 4.促進血液循環，預防血栓靜脈炎。
- 5.促進腸蠕動，增進食慾及預防便秘。
- 6.增加肺活量，恢復骨骼肌肉之伸展度，舒緩產後不適。

二、注意事項：

- 1.剖腹生產者，產後初期腹部傷口未完全癒合，可先做胸部深呼吸運動、腳踝屈曲、伸展及扭轉運動，依傷口及個人狀況選擇適宜的運動，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，勿在飯前或飯後 30 分鐘內做運動。
- 3.由簡單、容易的運動開始、次數由少漸多，不要太勉強或太累，做完運動應適當休息。
- 4.若有呼吸心臟血管疾病等，必須先與醫師討論後或配合治療而選擇適合的運動。
- 5.建議在早晨或晚上做 15 分鐘，須持續至少 2~3 個月為止。

三、運動內容：

(一) 胸部運動：產後第三天開始（一天二回，每回 5--10 次）

- 1.平躺仰臥，全身肌肉放鬆，手腳伸直。
- 2.用腹部徐徐吸氣，儘量擴張胸部。
- 3.收縮小腹，將氣徐徐呼出。
- 4.摒氣，繼續收縮小腹，下背部緊緊貼住床面，再放鬆。

(二) 乳部運動：產後第七天開始（一天二回，每回 5--10 次）

- 1.仰臥床上，雙臂向左右伸展至與肩部對齊，伸直平放。
- 2.將兩手慢慢上舉合攏，再慢慢回復原位。

(三) 頸部運動：產後第七天開始。(一天二回，每回 5--10 次)

- 1.仰臥床上，全身放平，手腳伸直，手掌貼身邊。
- 2.將頭抬起，盡量向前彎，使下頷貼近胸部，再復原。
- 3.做此動作時，不可牽動身體其他部份。

(四) 腿部運動：產後第十天可開始，有執行會陰縫補者則延至二週後才開始。

- 1.平躺仰臥，手腳伸直。
- 2.先左、右腳輪流向上舉起，膝部須挺直，腳尖伸直，各做五次。
- 3.然後將雙腳一起舉起，注意用腹肌操作，不要利用手力。

- (五) 臀部運動：產後第十天可開始，會陰縫補者則延至二週後才開始。
1. 仰臥床上，手腳伸直，手掌貼身邊。
 2. 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，另一腿也作同樣動作，左右兩腿各做五次。
- (六) 收縮陰道運動：產後半個月開始，一天二回，每回 1 分鐘。
1. 仰臥床上，雙手伸直平貼床面，兩腳彎曲分開與肩同寬，腳跟後縮，將臀部抬離床面。
 2. 兩膝合併同時收縮臀部肌肉，並保持此姿勢 1~2 分鐘。
- (七) 收縮子宮運動：產後半個月開始，一天二回，每回 1 分鐘。
1. 二腿分開與肩同寬，跪伏床上。
 2. 胸與肩儘量貼近床面，腰面要挺直，臀部高舉，收縮肛門。
 3. 每天由不到一分鐘開始，直至可保持此姿勢數分鐘。
- (八) 腹部運動：產後半個月開始，一天二回，每回 5--10 次。
1. 仰臥床上，雙手交叉放在胸前，用腰腹力量使身體坐起，反覆數次，膝不可彎曲，且不可移動腳部。

參考資料：余玉眉總校閱(2010)・產科護理學・台北：新文京。

<如有任何需要及問題歡迎詢問護理人員>