

# 產後運動

## 壹、產後運動的原則與方法

由簡單容易操作的項目開始，第一次剛開始執行只要一種項目，接著每日逐漸增加一項，每日至少要早晚時間執行產後運動。

### 胸部運動(深呼吸運動)

促進血液循環：產後第1天開始，每次5~10下；平躺，全身放鬆，用腹部做深呼吸以擴張肺部。



### 乳部運動

增加肌肉發達，減少乳房下垂：產後2天開始，每次5~10下，平躺，雙臂向左右兩側伸展，慢慢向上舉起，直到雙掌碰觸後再回覆到原來的左右兩側放平。



### 陰道收縮運動(促進陰道收縮)

產後第3天開始，每日可重複多次；仰臥，兩腳彎曲與肩同寬，將臀部抬離床面，緊縮臀部肌肉。



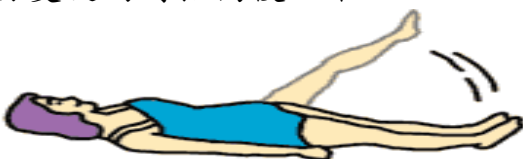
### 頸部運動(增加腹肌張力)

產後第4~5天開始，每次5~10下，全身放平，手腳伸直，將頭部向前屈起，使下頰貼近胸部，不可牽動身體其他部分。



### 腿部運動(避免下肢水腫或血栓性靜脈炎)

的發生：產後第8天開始，左右腿各5次；仰臥平躺，雙腳放平，將一隻腳舉高，腳盡量伸直，膝部保持平直，然後再將腿慢慢放下，換另一隻腿舉高，如此交替運動5次後，再將雙腿同時抬高後放下。



### 臀部運動(促進腰肌收縮和子宮復舊)

產後第8天開始左右腿各5次；將一隻腿舉起，盡量使大腿靠近腹部，小腿貼近臀部然後伸直腿部放於平面，如此左右兩腿交互操作。



### 腹部運動(仰臥起坐)

回復腹肌長度及肌力，改善下背痛  
產後第 15 天開始，每日數次；仰臥  
平面上，用腰腹力量使身體坐起，注  
意不可移動腳部。PS：剖腹產婦女應  
待傷口癒合後再逐漸執行



### 子宮收縮運動(膝胸運動)

避免子宮異位及腰酸背痛 產後第 15 天  
開始；產婦臥跪在平面上呈俯伏狀，雙  
膝分開與身體同寬，腰部伸直，跪伏姿  
且臀部高舉，胸與肩儘量貼近床面。



## 貳、注意事項

- 一、剖腹生產者（於開刀後兩星期），可依傷口及個人情形選擇適宜的運動。
- 二、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。
- 三、持之以恆，每天至少需要二段時間執行產後運動，可以增加腹肌張力、恢復身材，肌肉張力的恢復大約需要 2~3 個月。

## 參、諮詢服務電話

(02) 89667000 轉 4441(婦產科病房)

(02) 89669000 (預約掛號專線)

## 肆、參考文獻

洪志秀、曾英芬(2021)·產後期的護理-產後的營養與活動，實用婦科護理(五版，508-510 頁)·台北市：華杏。

## 伍、複習一下:(是非題)

問題 1：( )產後運動的原則是由簡單容易操作的項目開始。

問題 2：( )剖腹生產者於開刀後兩星期，可依傷口及個人情形選擇適宜的運動。

問題 3：( )陰道收縮運動於產後第 3 天開始，每日可重複多次。

正確答案：

問題 1：○ 問題 2：○ 問題 3：○

編印單位:護理部 4D (obs-006)  
編印日期:2007 年 06 月 06 日第 1 版  
修訂日期:2022 年 01 月 31 日第 7 版  
全院編碼:亞東醫院出版品 SH286  
材物編碼:MS4905D084  
宗旨:持續提升醫療品質  
善盡社會醫療責任  
願景:成為民眾首選的醫學中心