

產後運動之衛生教育指導（第二至三日）

2005/02/28 修訂 2005/10/17 修訂

2006/6/15 修訂 2008/08/20 修訂

✦ 為什麼要做產後運動？

- ✦ 促進血液循環，預防血栓靜脈炎發生。
- ✦ 促進子宮收縮，預防產後出血。
- ✦ 促進骨盆底肌肉收縮，使骨盆內器官恢復原位置，預防子宮脫垂、直腸膨出等問題。

✦ 運動前的準備

- ✦ 先排空膀胱，勿在飯前或飯後 30 分鐘內做，以避免引起不適。
- ✦ 穿著寬鬆、輕便、吸汗、透氣的衣褲，減少流汗所造成的不適。
- ✦ 選擇寬敞、空氣流通的良好場所，選擇硬板床作為運動的場所。
- ✦ 運動時間由短漸增至長，量由少增至多。

✦ 產後運動的種類及做法

■ 第二至三天可施行的運動(早晚各一回，每回 5 次)

胸部運動

平躺仰臥，雙臂向左右平放，上舉與肩平行，左右手繼續向頭部上舉，直至最高點後，伸直平放於原位。



頸部運動

平躺仰臥，手腳伸直，頭部仰起向前彎，使下顎盡量貼近胸部，同時收縮腹肌再重複。



以上簡介的各種運動方法，可依各人喜好做選擇；但項目以均衡為原則，每天施行次數採累計亦可達身體恢復之目的。

羅東聖母醫院 敬祝母子健康

產後運動之衛生教育指導

病歷號碼：_____

姓名：_____

於下述就醫日期至羅東聖母醫院就診，屆時領取衛生教育指導單張，經醫師或護理人員說明解釋業已瞭解。

衛教日期	家屬或病患簽名	指導者簽名	指導方式	指導評值
填表	指導方式代號說明（可複選）	講述→T1；衛教資料→T2；衛教光碟；示教→T4。		
說明	指導評值代號說明	完全錯誤或不會→R1；正確說出部份內容→R2；能完全正確說出內容→R3；能正確執行部份技術→R4；能完全正確執行部份技術→R5。		