

# 產前運動之衛生教育指導

2002/10/18 修訂 (門 21) 2005/2/28 修訂

2006/6/15 修訂 2008/08/20 修訂

懷孕前後可不是光休息就可以了喔！配合正確、適當的運動將讓你減少痛楚、順利生產、快速回復曼妙的身材和體力...

## 一、目的：

1. 減少陣痛時的疼痛。
2. 減少生產時情緒及全身肌肉的緊張。
3. 產道肌肉的強韌性，以便生產順利。
4. 助縮短產程。

**二、施行時間：**懷孕滿七個月，即可開始。

## 三、注意事項：

1. 做前先排空膀胱。
2. 最好選硬板床或地面上做，坐姿亦可
3. 穿寬鬆之衣服（解開帶扣）。
4. 最好在就寢前和早餐前做。
5. 方法要正確，注意安全。
6. 次數由少漸多，勿過勞累。

## 四、種類：

### 1. 腰部運動：

**目的：**生產時加強腹壓及會陰部之彈性，使胎兒順利娩出。

**動作：**手扶椅背慢吸氣，同時手臂用力，腳尖立起，使身體同上，腰部挺直，使下腹部緊靠椅背，然後慢慢呼氣，手臂放鬆腳還原，早晚各做五~六次。



### 2. 腿部運動：

**目的：**加強骨盆附近肌肉及會陰部彈性。

**動作：**以手扶椅背，右腿固定，左腿做 360 度轉動（劃圈）做畢還原，換腿繼續做，早晚各做五~六次。



### 3. 腹式呼吸運動：

**目的：**陣痛時可以鬆弛腹部肌肉減輕痛苦。

**動作：**平臥，腿稍屈，閉口，用鼻吸長氣，使腹部凸起，肺部不動，吸氣越慢越好，然後慢慢呼出，使腹部漸平下。每日早晚各做十~十五次即可。



### 4. 閉氣運動：

**目的：**在生產時子宮口開全後做，此運動可加強腹壓、助胎兒較快產出。

**動作：**平躺深吸兩口大氣，立即閉口，努力把橫膈膜向下壓如解大便狀。（平時在家練習時勿真的用力）每日早晚各做五~六次。

### 5. 胸式淺呼吸運動（哈氣運動）：

**目的：**生產時，胎頭娩出，做此運動，避免胎兒快速衝出，而損傷嬰兒或致產婦會陰之嚴重裂傷。

**動作：**平躺，腿伸直，張口做淺速呼吸每秒鐘呼氣一次，每呼吸十次必須休息一下，再繼續做，早晚各做三~四回。

## 產前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。		