

產後運動的目的

1. 促進子宮復舊及會陰肌肉收縮。
2. 促進全身血液循環，預防血栓或血栓靜脈炎。
3. 強化腹部肌肉的收縮力。
4. 消除全身肌肉的酸痛。
5. 促進腸胃蠕動，預防便秘。

產後運動前的準備

1. 保持室內空氣通暢及新鮮。
2. 運動前應先排空膀胱。
3. 穿著易吸汗寬鬆衣褲，如睡衣褲、運動服裝等。
4. 應在周遭無危險環境下執行。
5. 執行時應躺於平板的地方執行，如床、軟墊、木質地板、榻榻米等。

產後運動的方法與步驟

1. 胸部運動

時間：產後第 2 天即可開始做。

做法：仰臥，全身平放及放鬆，做深呼吸擴張胸部，下背貼住平板再放鬆，重複 5-10 次。



2. 骨盆底肌運動

時間：產後第 3 天即可開始做。

做法：側躺及平躺皆可做，全身放鬆，行中斷小便的收縮運動（可想像由陰道吸物狀）。



3. 乳部運動

時間：產後第 2~3 天即可開始做。

做法：仰臥床上，雙臂向左右伸展至與肩部對齊，將手向上舉起合攏再放回原處，重複 10-15 次。



4. 頸部及胸部運動

時間：產後第 4 天即可開始做。

做法：舉起頭，盡量彎向胸部保持身體其他部位不動，重複 10-15 次。



5. 腿部運動

時間：產後第 5 天即可開始做。

做法：側躺於床上，雙膝彎曲，膝蓋做開合動作，重複 10-15 次，再換另一邊重複一次。



6. 臀部收縮運動

時間：產後第 10 天即可開始做。

做法：仰臥，腿彎約成直角，身體挺起用肩支持，兩膝併攏，

腳分開，同時收縮臀部肌肉，如同制止大小便之操作。



7. 腹部運動

時間：產後第 15 天即可開始做。

做法：平臥，兩臂交叉胸前坐起，保持兩腿併攏，雙手放於胸前或腦後，背部稍離地，重複數次。



8. 子宮收縮運動

時間：產後第 15 天即可開始做。

做法：將身體採跪伏姿勢，頭側向一邊，雙手屈起伏貼於胸部兩側之地面，胸與肩盡量貼近地

面，雙腿分開與肩同寬，雙膝彎曲，大腿與地面垂直。



產後運動的注意事項

1. 早晚按時施行，持之以恆至產後 2-3 個月為止。
2. 開始時切忌太累，由少增多。
3. 避免於飯後做。
4. 剖腹產或特殊情況者：如產後大出血、妊娠毒血症、延遲分娩、產鉗分娩、真空吸引、會陰有縫合者、應在醫護人員指導下施行。



中山醫學大學附設醫院-護理部
Chung Shan Medical University Hospital
♥♥♥♥♥真誠的關心您♥♥♥♥♥

諮詢電話：

大慶院區 04-24739595 轉分機_____
中興院區 04-22621652 轉分機_____

產後運動的益處



生效日期：100/08/31 修正日期：104/11/25
檢閱日期：105/07/31 編號：T-Obs-013