

产妇锻炼



产妇多休息是很重要的，但是活动不够会引起一些问题，比如：便秘，水肿，静脉曲张，血栓形成，子宫恢复得慢（可以导致子宫感染，产后大出血）。为了预防这些问题，分娩后你每天要下床活动（或走一走）。晚孕期你的腹部肌肉会在中间偏离一点。做加强腹部的锻炼能促进腹部肌肉的恢复。因孕期和分娩盆底肌肉会下垂，产后不好控制这些肌肉。产妇用力或者打喷嚏时就容易漏尿。为了减轻这种压力性尿失禁建议产妇做一些骨盆底肌肉的运动。下面给你解释什么时候开始下床活动，也介绍一些产妇能做的锻炼。

产妇什么时候下床活动合适？

顺产后，产妇能在出生的那天下床活动，最起码要每天在室内走动！

剖腹产后，可以在第二天下床走动！

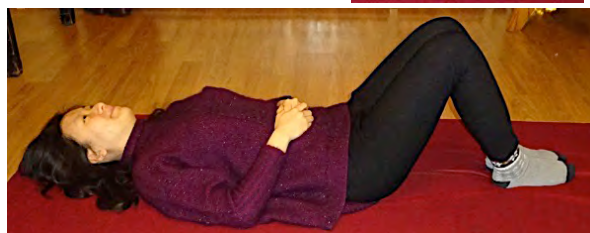
不管顺产或者剖腹产，产妇头几次起来时可能会感到虚弱，头晕。最好让一个人扶着。当你不舒服的时候要立刻坐下或者躺下。

产妇的锻炼方法

建议产妇除了每天下床活动以外，也做一些其它身体锻炼，每天做三次，每个练习做五次。下面给你介绍产妇能做的体育锻炼。做锻炼时继续呼吸并且尽量放松！

第一天：

- 仰卧位，伸出腿，脚微微抬起，做圆周运动。
- 仰卧位，抬起你的膝盖，脚放在床上，把背下半部朝床推。这一般都会在收紧臀部肌肉时发生。然后放松。
- 仰卧位，伸出腿，把膝盖超床这边推
- 收紧骨盆底肌肉如同避免大便或者停止小便一样。收紧两秒，然后放松两秒。重复五次。尽量拉长收紧时间（一直到收紧十秒，放松十秒）。继续呼吸！



第二天：继续做第一天的锻炼，另外做以下锻炼：

- 仰卧位，抬起膝盖后伸出腿（脚滑在床上）。
- 仰卧位，抬起膝盖，脚并拢在床上，朝床的方向伸背来倾斜你的骨盆。一边抬起你的头，一边把手往膝盖的方向移动（不要





用力)。放松。

- 仰卧位，拉起膝盖，脚在床上。收紧腹部和臀部肌肉后尽量抬起臀部，然后放松。



第三天：继续做第一，二天的锻炼，另外做以下锻炼：

- 仰卧位，伸出腿。一个膝盖朝鼻子移动然后腿还原到伸展位置。另一个膝盖朝鼻子移动然后还原到伸展位置。
- 仰卧位，抬起膝盖，两个手放在颈部。慢慢把两个膝盖往右和往左移动。注意：肩膀在床上不要移动！



第四天：继续做头三天的锻炼，另外做以下锻炼：

- 仰卧位，拉起膝盖，脚并拢在床上，超床的方向伸背来倾斜你的骨盆。抬起你的头和肩膀，用手触摸膝盖（脚留在床上）。放松。



第五天：继续做头四天的锻炼，另外做以下锻炼：

- 趴着躺在床上。把一条伸展的腿抬起来。放松。把另一条伸展的腿抬起来。放松。
- 趴着躺在床上，胳膊在身体旁边。把肩膀，头和胳膊抬起来。放松。
- 趴着躺在床上。尽量把肚脐抬起来。
- 坐在床的旁边，保持背部直立，头部弄高，收紧腹部和臀部肌肉。放松。
- 站起来，保持背部直立，头部抬高，收紧腹部和臀部肌肉。放松。



坐月子的时候每天继续做这些锻炼，每天三次，每个锻炼五次。在 www.yunfuxuexiao.net “产后休息和适当锻炼”的视频可以看见这些锻炼。

请注意，我们的信息只为一般的教育或科普的目的而提供，不能代替专业医疗建议。请针对你的情况寻求医生的专业建议。一定不要因为本资料的某些内容而忽略或推迟寻求专业医疗意见。

本宣传页由泌乳教育资源网提供。© Petra de Ruiter – ter Welle