

準媽媽健康操

產前運動可以減少陣痛時的疼痛、減少生產時情緒及全身肌肉的緊張、增加產道肌肉的強韌性，以便順利生產。

美國婦產科學會 (ACOG) 建議準媽媽運動時心跳應低於每分鐘140下，身體溫度應低於38度，所以不宜從事劇烈運動。

運動時，需注意：

- 做前先排空膀胱。
- 最好在硬板上做。
- 應穿寬鬆之衣服，並解開帶扣。
- 最好在就寢前和早餐前做。

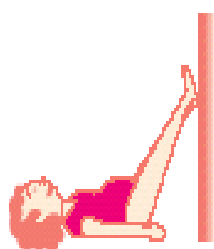
常見的產前運動種類：



◎腿部運動：（早期開始做）

目的：增加骨盆附近肌肉及會陰部彈性。

作法：手扶椅背，左腿固定，右腿成360度的轉動，做畢後還原，再換腿繼續做。



◎腳部運動：（早期開始做）

目的：雙腿抬高運動。

1. 促進下肢靜脈血之回流。

2. 伸展脊椎及臀部肌肉張力。

作法：平躺仰臥，雙腿垂直抬高，足部抵住牆，可維持3-5分，每天反覆數次。

◎腹部深呼吸（懷孕末期）

目的：幫助放鬆肌肉，減少宮縮產生腹部的壓力。

使用時間：有宮縮產生時候。

作法：集中注意力，慢慢將氣深吸入至腹腔，使腹部凸出。盡量緩慢吐氣至全部呼出後感覺肌肉的放鬆。速度依宮縮劇烈程度調整，每分鐘6~9次，每次練習一分鐘。做時緩慢吐氣及完全吐氣，可預防頭暈現象。

準媽媽健康操



◎盤腳坐式：（三個月後）

目的：1. 鍛鍊腹股溝之肌肉及關節處韌帶之張力。
2. 防止懷孕末期，由於膨大的子宮壓力所產生的痙攣或抽筋。

作法：平坐於床墊上，兩小腿平行交接，一前一後，兩膝遠遠分開。每天一次，每次由五分增至三十分鐘。



◎腰部運動：（六個月後）

目的：減少腰部之酸痛，幫助生產時腹壓增強及會陰部之彈性，以利生產。

作法：手扶椅背，慢慢吸氣，同時手臂用力，使身體的重力集中於椅背，腳尖立起，使身體抬高、腰部挺直，然後慢慢吐氣，手臂放鬆、腳還原。



◎胸式呼吸：（懷孕末期）

目的：同腹部深呼吸。

使用時間：於第一產程腹部深呼吸仍無法放鬆時執行。

作法：1. 集中注意力輕吸氣直到胸部完全充盈。
2. 吐氣至全部呼出吐盡，並感肌肉放鬆。
3. 呼吸速度依宮縮劇烈程度調整為6-9次/分以上，每次練習一分鐘。
4. 呼吸時注意盡量放慢，並至最後盡量吐盡，可預防頭暈。