

# 改善產後恢復情況

物理治療建議

Royal Women's Hospital 情況說明書/ [www.thewomens.org.au](http://www.thewomens.org.au)



the women's  
the royal women's hospital  
victoria australia

## 產後應立即做的事

我們建議您在分娩後遵循一些簡單的步驟，改善產後恢復情況。

**休息**——每天平躺兩次，每次30分鐘。這樣有助於儘量減輕不適、消除腫脹和減掉骨盆底的多餘體重，減少腹部肌肉。

**冰鎮**——在陰道分娩後或陰道分娩失敗後，冰鎮有助於減輕會陰周圍的疼痛和腫脹，這在您分娩後的第一個72小時尤為重要。您應該每2-3小時將冰塊放置於墊子內20分鐘，直至疼痛和腫脹消失。

**壓迫**——結實的抬托內褲有助於支托會陰和下腹部，減輕疼痛和不適。這亦有助於癒合過程。您可以在百貨商店購買緊身內褲，並在頭六周穿上。緊身內褲的尺寸應該比您孕前的內褲尺寸大兩號。

**練習**——骨盆底練習和深腹式練習能幫助您恢復到孕前的體形，並且有助於縫線傷口癒合。若疼痛感沒有加重，您可以在分娩後的一到兩天安全地開始這些練習。

### 一邊支撐腹部肌肉，一邊幫助您上下床

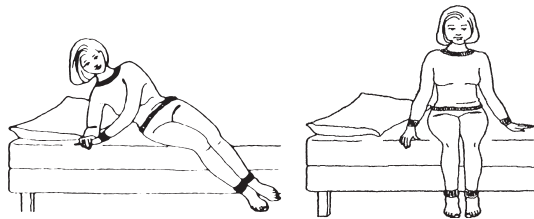
上下床最舒適、最好的方法是滾木翻身法……

#### 如何使用滾木翻身法：

- 兩膝屈曲，往一側翻身。保持肩部和髖部在同一線上。



- 把腳滑到床邊，雙手放在身前，幫助自己起身。



- 上床時以相反的方向作同樣的動作。

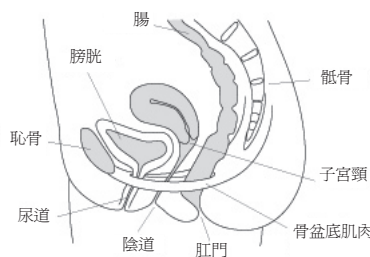
## 剖腹產後

躺在床上休息時，務必要做床上練習，防止胸部和血液循環出現問題。床上練習包括：

- 呼吸練習
  - 躺在床上休息時，每小時做5次深呼吸。
  - 如果您想咳嗽，請用雙手或枕頭護住縫線。
- 循環練習
  - 躺在床上休息時，每小時前後來回挪動雙腳20次。

## 骨盆底肌肉鍛煉

骨盆底肌肉是很重要的小肌肉群，對於婦女尤其重要。骨盆底肌肉位於骨盆深處，支撐盆腔內器官，並控制排便。由於孕激素的作用和胎兒體重的下推力，導致骨盆底肌肉在孕期變弱。產後重新鍛煉骨盆底肌肉很重要，可以預防大小便失禁等問題的發生。



### 婦女應每天鍛煉骨盆底肌肉。

如果您在分娩後發生漏尿或排尿困難，請告知助產士、理療醫師或醫生。

我們建議您通過兩項練習重新鍛煉骨盆底。

首先平躺，彎曲兩膝，兩腿分開，用腳支撐。

#### 練習1：長時間保持

- 壓迫直腸和陰道，像忍屁或忍尿一樣，並試著抬起骨盆底。
- 保持2至3秒鐘，同時放鬆腹部、臀部和大腿的肌肉。
- 繼續正常呼吸。
- 放鬆五秒鐘，然後重複此練習至少3至5次。
- 每天重複此練習4次。
- 隨著骨盆底肌肉變強，可以增加練習次數、將每次練習的保持時間增至10x10秒，從而增強這項練習的挑戰性。您亦可以在坐著、站著時或在活動中(如抬舉和步行等)完成這些練習。
- 感到肌肉疲勞時，請立刻停止練習。

#### 練習2：快速壓迫

- 按照上述方法繃緊骨盆底肌肉，這次只保持1秒鐘。
- 重複10至20下快速壓迫，每天四次。

#### 功能性支撐

- 咳嗽、打噴嚏、大笑，或正在做需要用力的事情(如抬舉)時，請繃緊骨盆底。

### 健康的大小便習慣很重要

務必要避免便秘，如廁時不要用力排尿排便。請記住：

- 每天飲用1.5至2升水(水比茶和咖啡更好)。
- 避免攝入過多咖啡因和酒精。
- 多吃高纖維食物(如水果、蔬菜)。
- 定期運動。
- 不要忽略尿意或便意。
- 避免用力排尿排便——排尿和排便後，花點時間確定已經完全排空。

#### 避免用力排尿排便的最佳如廁位置：

- 前傾坐下，雙肘放在膝蓋上，放鬆腹部。
- 借助踏腳凳或踮起腳後跟，使膝蓋高於臀部。
- 深呼氣或作出噓噓聲。不要憋氣。
- 用雙手護住縫線，尤其在排便時。



### 適於所有產後婦女的深層腹肌鍛煉

深層腹肌有助於保持良好的體態和背部支撐。在孕期，隨著寶寶的長大，您的腹肌彈性降低、力量減小。產後，定期鍛煉深層腹肌很重要，可以預防背痛並恢復肌肉力量。

#### 練習1

- 首先平躺，屈曲兩膝，用腳支撐，或雙膝跪地，雙手在前。
- 先吸氣再呼氣，做這個動作時一邊慢慢內縮下腹部，讓它向脊柱靠，從而收緊下腹部肌肉。請在練習過程中儘量放鬆上腹部肌肉。
- 保持3至5秒鐘，同時正常呼吸。
- 重複6至10下，每天4次。



您變得較為強壯時，可以逐漸增加保持時間至60秒。您亦可以通過改變坐、站的位置，增強這項練習的難度。在抬舉或步行時，應活動深層腹肌、提供額外的背部支撐，這很重要。

## 練習2

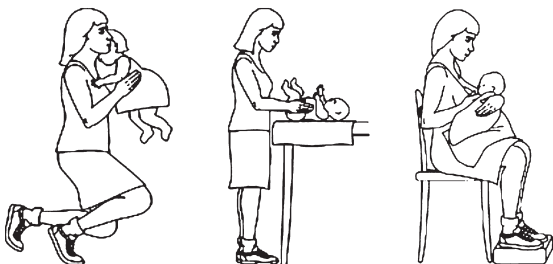
在孕期，您的腰部彎曲弧度增大。有時這會引起腰痛。在產下寶寶後，務必要糾正這種彎曲。

- 首先，以上述體位開始本練習。
- 收緊下腹部肌肉，輕輕轉動尾骨，骨盆向肋骨傾斜，腰部平躺在床上或地板上。根據舒適度重複此練習。



### 背部護理貼士和正確的抬舉方法

- 兩膝屈曲，保持背部挺直，始終按照上述方法繃緊骨盆底和腹部肌肉。將物件緊握於身體旁。
- 在頭6周不要抬舉任何比寶寶重的物件。
- 避免突然、反復的屈曲和扭動。
- 確保動作表面處於腰部高度(如洗澡和為寶寶換衣服時)。
- 採用一個適合餵養的支撐體位。臀部坐在椅子上，確保雙腳獲得支撐，並使用支撐物。



## 恢復鍛煉

- 在疼痛/不適允許範圍內輕輕走動。
- 在可能範圍內逐漸增加步行距離和速度。
- 每天步行30分鐘，可以改善基本健康狀況。
- 在頭12周避免其他費力、高衝擊運動(如負重、仰臥起坐和跑步)。

在嘗試高衝擊運動前，應先在膀胱充盈時咳嗽或跳躍，從而檢查骨盆底力量。只在不漏尿時開始運動。如果您出現漏尿，請去看婦科保健理療師。

## 產後理療課

理療科開辦產後課堂，在孕產後恢復和在家過渡兩方面提供幫助。

如果您已經出院回家，想參加產後理療課，請與理療科聯絡。

歡迎每一位母親和寶寶。

## 欲知詳情

Royal Women's Hospital

理療科

Level 1

Grattan St & Flemington Rd,

Parkville VIC 3052

電話：(03) 8345 3160

週一至週五上午8:30 — 下午5:00

Women's是無煙醫院。欲知詳情和尋求幫助，請瀏覽[www.quit.org.au](http://www.quit.org.au)

**免責聲明** 關於本情況說明書提供或引用的資料、意見，或對其的使用，Royal Women's Hospital不對任何人負有任何責任。我們基於獲取者對資料的相關性和準確性自行負責的條件而提供本資料。我們鼓勵婦女與醫護人員討論她們的健康需求。如果您擔心自己的健康問題，應向醫護人員諮詢意見，或者如果您需要緊急護理，您應前往就近醫院的急診室。© Royal Women's Hospital, 2008年5月