

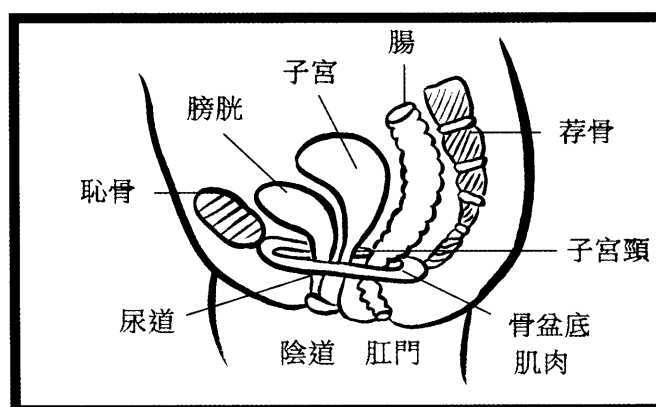


## 初為母親者產後鍛煉 (Post natal exercises for new mothers)

- 分娩2-3日後，即可開始產後鍛煉
- 所述鍛煉不應引起疼痛或勞損
- 應慢慢完成
- 若對某些鍛煉不肯定，請向物理治療師請教

### 骨盆底

骨盆底是支撐骨盆內物體、幫助控制大小便的一條肌肉和纖維組織。懷孕期間，懷孕激素與嬰兒重量可能削弱了骨盆底的作用。陰道分娩拉長、弱化了骨盆底。這一肌肉的恢復對大小便的控制以及骨盆器官的支撐很重要。建議所有婦女一生之中都定期鍛煉其骨盆底肌肉。



## 鍛煉

骨盆底鍛煉有兩種方法。

開始時，平躺，膝蓋彎曲，兩腿略微分開。

(a)盡可能有力地擠壓、上拉肛門、陰道、尿道周圍的肌肉。盡量保持擠壓上拉2—3秒鐘，然後完全放鬆。另外再重複3—5次此鍛煉，每天至少6次。

保持擠壓上拉更長時間，逐漸增加骨盆底肌肉力量。欲加大鍛煉的力度，每次有力保持收縮的時間盡可能地加長，逐漸增加至10秒鐘。每次收縮鍛煉之間休息，之後再重複鍛煉，次數越多越好，目標是收縮鍛煉次數最高為10次。肌肉感到疲勞時，就應停止鍛煉。坐、站、躺時，均可鍛煉。

(b)把快速、有力的骨盆底收縮包括在內也很重要，每次鍛煉時保持時間僅需一（1）秒鐘。這一動作對重新訓練肌肉在咳嗽、發笑或打噴嚏時快速收縮很有必要。

現在試著做5—10次快速有力的鍛煉。別忘了，每次鍛煉之間要休息。每天在家至少要做4套鍛煉。

為了進一步幫助癒合過程：

- 在水平位置上休息（15—30分鐘、每天至少兩次）或盡量腹部或背部著地休息。
- 大便時要支撐住會陰。
- 勿提舉重過自己嬰兒的物件。

## 嬰兒出生後十二（12）週

通過以下方式，檢查骨盆底力量：

- (1) 中途停止撒尿。
- (2) 膀胱脹滿時咳嗽。
- (3) 開始緊張鍛煉前，可以在膀胱脹滿時跳動，以此檢查骨盆底力量。

若未有尿液漏出，骨盆底鍛煉每天可減少至一套每樣10次。這一套應包括長時間保持以及快速擠壓在內。

如果出現洩漏，去找婦女衛生物理治療師。

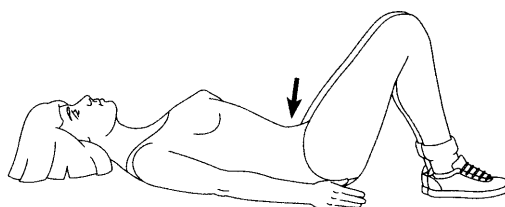
## 腹部肌肉

懷孕時拉伸腹部肌肉可能會降低其保持良好姿勢和背部支撐的功效。因此，為了重新獲得力量和產前體型，分娩後定時鍛煉這些肌肉很重要。

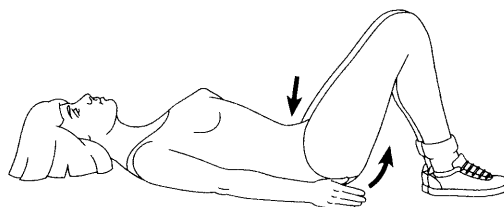
### 腹部鍛煉

平躺，膝蓋彎曲——

- (a) 朝脊柱方向往裡、往上拉動“肚臍”，以此讓腹部肌肉變緊。保持3—5秒鐘。盡量正常呼吸。休息，重複5次。這一鍛煉可在俯臥或側躺、手腳朝地、坐、立等其他姿勢進行。越經常做越好。



- (b) 如上使腹部收緊，然後放平下背部，向下收縮臀部，將骨盆朝肋骨方向傾斜。重複此鍛煉5次，在正常呼吸下保持2—3秒鐘。逐漸將鍛煉次數增加到10次，並保持10秒鐘。

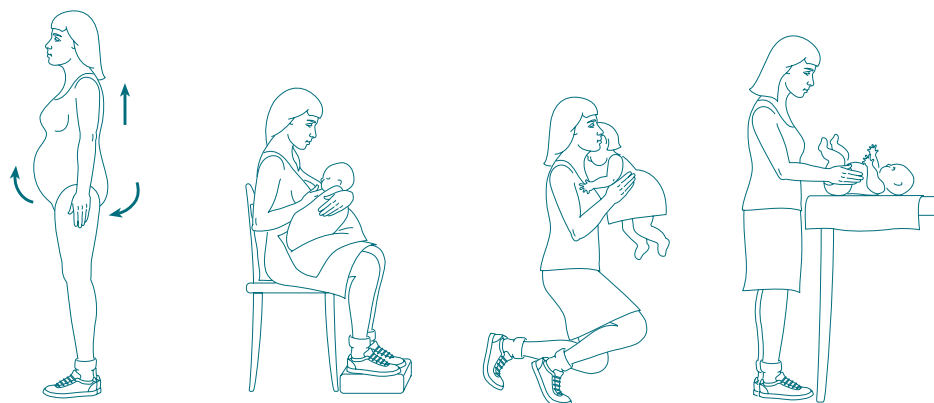


注意：產後六週建議不要做仰臥起坐。

## 背部護理

照顧新生兒時，通過以下方式護理自己的背部：

- 直立時，腹部肌肉往裡收縮，臀部收進
- 在舒適的椅子中就坐，背部有恰當的支撐物，特別是給孩子餵奶時尤需如此
- 正確提舉物體的方法是彎曲膝蓋、挺直背部、讓腹部和骨盆底肌肉收緊，握緊物體，並使其靠近身體
- 避免突然、重複的彎曲和扭曲運動
- 確保工作位置在腰部/臀部高度
- 交替進行坐著和站立的工作



## 記住

- 要想增強體質，開始行走鍛煉，或加入由物理治療師指導的產後鍛煉班
- 若出現產後疼痛或控制大小便的問題，物理治療師可提供幫助。

尋求建議，請勿遲疑。

## 剖腹產後的物理治療

術後即時常規程序

### 術後

疼痛可能會導致呼吸短促，引致進入肺部基部的空氣減少。腿部出現血液凝結的危險增加。

基於這些原因，應定時進行深呼吸、腿部運動，躺在床上、坐在床上或坐在椅中時均可進行。

要咳嗽時：提起膝蓋，用手或枕頭撐住切口。

### **注意事項**

(a)若要下床，彎膝、翻至側邊、用手推至半坐狀態，同時把腿移至床邊。

(b)欲減少腸胃氣脹疼痛或背痛，請做腹部鍛煉(b)。

### **電話號碼**

物理治療科(03) 9344 2069

工作時間：星期一至五上午9時至下午5時

Website: <http://wellwomens.rwh.org.au>