



產後健美

postpartum fitness

產後恢復體態

GETTING BACK IN SHAPE AFTER YOUR PREGNANCY



懷孕與分娩是人生快事，但亦可能對體態帶來改變。

想重拾懷孕之前的體能水平，妳需要作出調節、訂下實際可行的目標、以及維持有規律的日常健美鍛鍊。

本小冊子內的提示可能有幫助。

甚麼時候開始運動 WHEN TO BEGIN EXERCISING

如妳在懷孕期間有做運動及分娩時順產，一旦妳覺得能夠，便可以盡早開始慢至中速的步行以及做這本子冊子內所介紹的運動。約六週後，醫生將有可能會建議妳恢復做慣常的運動。如是接受了剖腹產，多數醫生都會建議除了緩步之外，應等候 6 至 8 週才做其它運動。

在懷孕期間，身體在多方面都會有改變，所以在分娩之後最初數週至數月做的運動都會跟懷孕之前不同。妊娠激素令妳的關節與韌帶鬆弛，所以要特別小心以防受傷。照顧初生嬰兒加重疲累，所以要慢慢逐步來回復正常的運動。

成功的關鍵 TIPS TO HELP YOU SUCCEED	1
帶氧運動和骨盆底肌運動 Aerobic exercise and pelvic floor exercises	2
強化腹肌 Abdominal strength	3
強化臀部和背部 Hip and back strength	8
肩部和腿部運動 Exercises for shoulders and legs	11
運用身體和動起來 Using and moving your body	13

- **啟動 Starting out:** 妳的首要目標是恢復骨盆底肌肉和主腹肌肉。這些肌肉支撐脊椎和骨盆帶，可能有助預防小便失禁。在做這些運動時，盡量收緊骨盆底和腹部的肌肉。聚焦在保持正確姿勢而不是有多落力做運動。
- **找時間 Finding the time:** 每天預留時間做運動。就算趁嬰兒在小睡時騰出 10 至 15 分鐘來做也是好的開始。也可以把嬰兒放在前攜式背包或嬰兒車內帶同一起出外短程散步。
- **呼吸 Breathing:** 運動時，呼吸重點是舒徐而深。如發覺自己在做運動時有忍閉著呼吸，可嘗試用鼻慢慢吸氣，就像嗅玫瑰花香一樣，然後用口呼氣，像在吹滅蠟燭，用這方法來鼓勵更正呼吸。

帶氧運動 AEROBIC EXERCISE

最佳開始做的帶氧運動是步行。在順產之後數天，妳可以開始 15 至 20 分鐘的慢步。隨後的數週，妳可以加快步速和增加步行距離。到了產後 6 週，便可以開始做一些較劇烈和較長時間的帶氧活動了。

強化骨盆底肌肉運動 (凱格爾運動)

PELVIC FLOOR STRENGTHENING (KEGEIS)

為了恢復骨盆底肌肉的力量，應該每天最少做 40 至 60 次骨盆底肌肉收縮。做時，收縮必須持久而迅速。

持久收縮 Holding contractions

收縮骨盆底肌肉時，是要忍閉陰道口和肛門口，像忍著小便和放屁一樣，向內提升。維持收縮，數 5 至 10 下。重複做 10 次。

迅速收縮 Quick contractions

用上述方法，在 5 秒之內迅速收縮骨盆底肌肉 5 下。這算一次。重複做 10 次。



© 1999-2009, VHI

提示 Tip: 每次餵哺嬰兒時做骨盆底肌肉運動有助恢復妳的骨盆底肌肉力量。

做腹部運動之前 Before doing abdominal exercises...

在開始做腹部運動之前，必須確定自己沒有「舒張鬆弛腹直肌」。可以作自我檢查，先平臥，屈曲雙膝、腳掌貼床或地。把手指，約一隻手的寬度，放在肚臍的上下位置。然後抬起頭，捲曲直至肩胛離開床或地。如腹部肌肉的隙縫超過 2 隻手指闊，便可能是舒張鬆弛腹直肌，妳在做腹肌運動之前就應先找婦產科醫生作檢查。



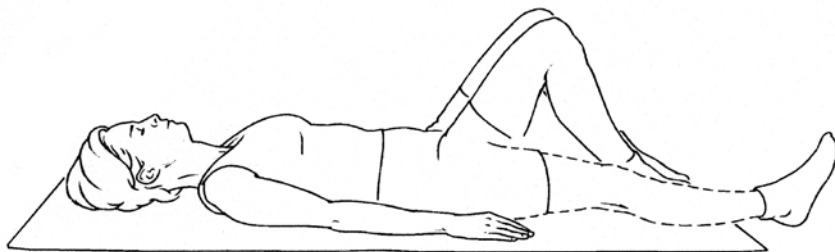
© 1999-2009, VHI

開始做腹部運動 **Beginning abdominal exercises**

一般強化腹部的運動都重視做傳統的仰臥起坐或捲曲起坐，因而很多時都會忽略了較重要的下腹肌肉鍛鍊。以下漸進的運動聚焦在強化下腹的肌肉。

單腿後跟滑動 One leg heel slide

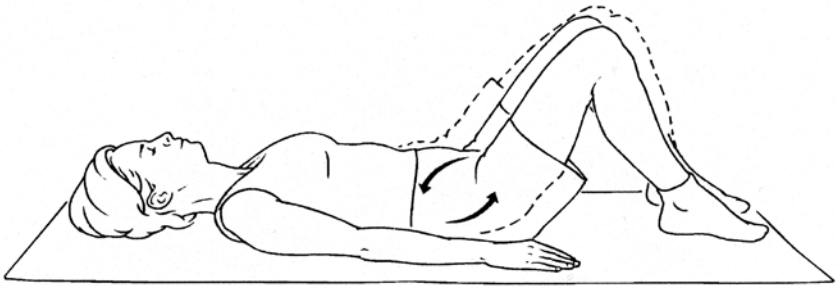
仰臥屈曲雙膝。收縮骨盆底和腹部肌肉，同時把一邊腿的後跟慢慢滑離身體，直至腿完全伸直。放鬆。把腿後跟滑回原來位置，同時再次收縮肌肉。每一邊腿重複做 10 次，漸進至 20 至 30 次。



© 1999-2009, VHI

單腿外擺 Single leg fall out

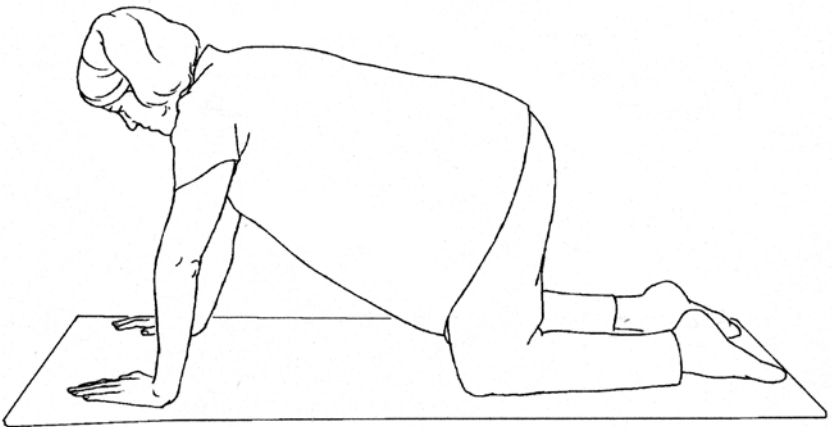
仰臥屈曲雙膝，腳掌貼地分開與臀部同等闊度。吸氣。當呼氣時，收縮骨盆底肌肉和讓一邊腿向外擺。再做一次骨盆底肌肉收縮，然後把腿拉回原來位置。開始時，每邊腿重複做 10 次，漸進至 20 次。當可以每邊腿做 20 次之後，就開始雙腿一起做。開始時做 10 次，漸進至 20 次。



© 1999-2009, VHI

手膝共撐 On hands and knees

在床或平地上，以手膝支撐跪下，手與肩、膝與臀成直線。腰背部保持正常弧度。吸氣，然後呼氣時收縮骨盆底肌肉，並且慢慢把腹肌收向脊椎。開始時重複做 10 次，每次維持 5 秒。然後增加至做兩組，每組 10 次，每次維持 10 秒。



© 1999-2009, VHI

更多高深的腹部運動 more advanced abdominal exercises

單腿伸張 One leg extension

仰臥屈曲雙膝，腳掌貼地。保持著正常呼吸，收縮骨盆底肌肉和肚臍下的腹肌輕輕地向內收。然後提起一邊腳而把腿伸直，保持與曲膝同等高度，與地面平衡。當做這運動時，確保臀部不要動，肚腹保持平放。維持姿勢，數 5 下。把腿放回屈曲姿勢。放鬆腹部和骨盆底肌肉。另一邊腿重複做。開始時每邊腿重複做 10 次，然後增加至 20 次。



© 1999-2009, VHI

腳趾輕叩 Toe tapping

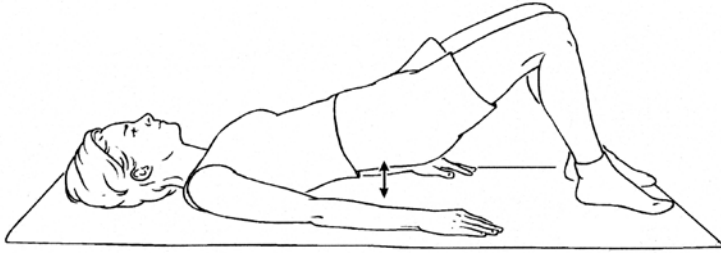
收縮骨盆底肌肉。把肚臍向脊椎收緊。把一邊腿提起向胸口。肚腹保持平放，腰背部不要動 (不要拱腰)，另一邊腿亦提起向胸口。放下一邊腿著地和再提起向胸口。放下另一邊腿著地，再提起向胸口。重複這一套動作 20 次。如覺得背部開始有不適時便停下來休息。



© 1999-2009, VHI

拱橋 Bridging

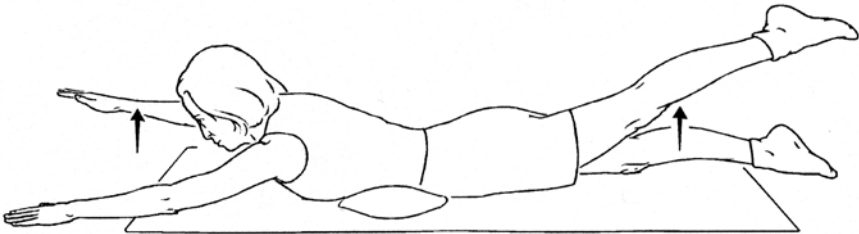
仰臥屈曲雙膝。收縮骨盆底肌肉，腹肌收入向脊椎。繃緊臀部肌肉，同時把臀部提升至離床面或地面約一隻手掌的高度。維持姿勢，數 5 下。重複做 10 次。緊記要保持著正常呼吸。



© 1999-2009, VHI

提手和提腿 Arm and leg lifts

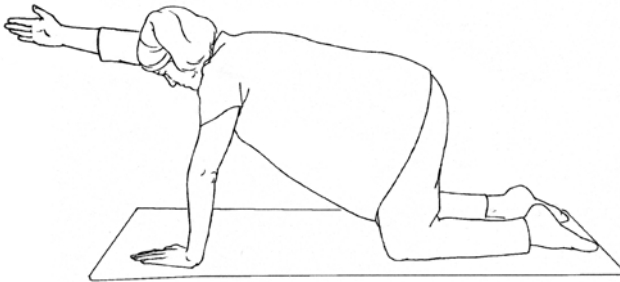
開始之前，把枕頭墊在腹下來支撐腰背部。收縮骨盆底肌肉，腹肌收入向脊椎。一邊手臂提起至離地面或床面 1 至 2 吋，維持 5 秒。重複做 10 次。然後一邊腿提起至離地面或床面 ½ 至 1 吋，維持 5 秒。重複做 10 次。如覺得很容易，可合併左右相反的手和腿一起做。



© 1999-2009, VHI

手和膝 Hands and knees

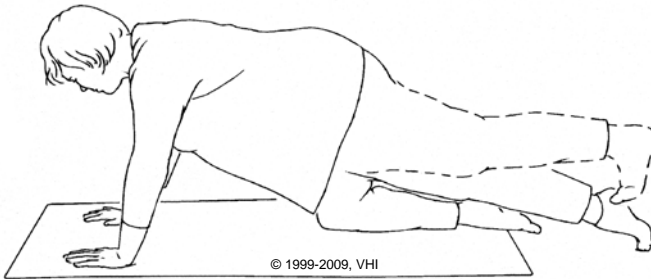
擺好姿勢，雙膝分開與臀部同等闊度，手在肩膊下面。背部脊椎持平（避免彎拱或下垂）。向前提起一邊手，維持姿勢，數 5 下。



© 1999-2009, VHI

然後轉換，提起另一邊手。只應移動手臂。身體重心必須保持平均。重複做 10 次。

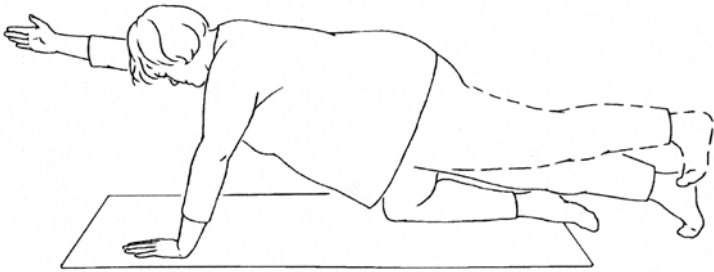
現把腿伸向後，脊椎仍保持平直。



© 1999-2009, VHI

維持姿勢，數 5 下。轉換到另一邊腿。只應移動腿。身體重心必須保持平均。重複做 10 次。

現在同時提起左右相對的手和腿，脊椎仍然保持平直。



© 1999-2009, VHI

提示 Tip: 如覺得身體不穩或背部不適，這說明您仍未適合做這運動。

擠夾肩胛 **Shoulder blade squeeze**

雙手在背後緊扣。
把肩胛向下和後拉動。維持
5 秒。重複做 10 次。

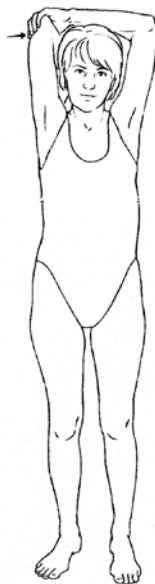


© 1999-2009, VHI

胸肌伸展

Pectoral stretch

雙臂高舉過頭，把其中
一邊手肘盡量拉向後（而
不產生疼痛）。維持 5 秒
。重複做 10 次。



© 1999-2009, VHI

靠牆蹲 Wall sit

倚牆站立，腿分開與臀部同等闊度，離牆約 1 或 2 呎。身體背部慢慢向下滑，直至雙膝彎曲至大約 90 度。當身體倚牆向上或向下滑動時，留心膝部不要越過第二腳趾，而雙膝不會向左右兩邊擺出擺入。妳的姿勢應該看來像坐著無影櫈。維持姿勢 20 至 30 秒，重複做 3 至 5 次。慢慢增加維持姿勢的時間。



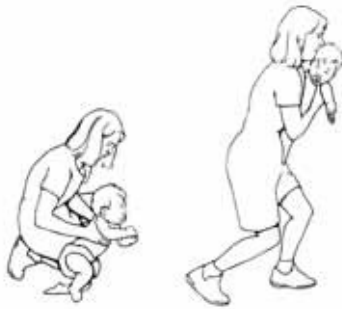
© 1999-2009, VHI

提起腳後跟 Heel raises

如平常站立，雙腿分開與肩部同等闊度。用腳尖輕輕踮起，然後腳後跟著地。重複做 10 次。

運用身體和動起來 USING AND MOVING YOUR BODY

要幫助身體過渡而回復「原狀」，在移動時就要如懷孕期中一樣小心。留意自己的姿勢。輕輕收縮骨盆底和下腹的肌肉來幫助妳支撐脊椎和回復正確的姿勢。頭部要持平，小心避免拉扯脊椎。



© 1999-2009, VHI

從地上檢起物件 Picking up from floor

蹲下來抱起嬰兒，並把嬰兒抱貼自己才站起來。運用雙膝並且背部要直。

進出浴缸 In and out of tub

把嬰兒放進或拿出浴缸時，盡量靠貼浴缸邊沿蹲下或跪下。確保浴缸內有安全防滑墊。



© 1999-2009, VHI



© 1999-2009, VHI

進出汽車 In and out of car

靠貼車廂站立，背保持直。把嬰兒放進或抱出嬰兒座椅時應彎膝。



KAISER PERMANENTE®

本資訊並非作診斷病況或取代醫生或其他醫護人員的醫學意見或護理之用。如有持續的健康問題，或閣下有其它疑問，請向醫生查詢。如閣下受到伴侶或配偶虐待、傷害或威脅，這將會嚴重影響妳的健康及可以求助。請撥電 1-800-799-7233 聯絡全國家庭暴力熱線或登入 ndvh.org。

This information is not intended to diagnose health problems or to take the place of medical advice or care you receive from your physician or other health care professional. If you have persistent health problems, or if you have additional questions, please consult with your doctor. If you are hit, hurt, or threatened by a partner or spouse, this can seriously affect your health. There is help. Call the National Domestic Violence Hotline at 1-800-799-7233 or connect to ndvh.org.

© 2009, The Permanente Medical Group, Inc. All rights reserved. Regional Health Education.
Exercise images copyright © 1999-2009, Visual Health Information. vhikits.com
99959 (Revised 8-09)