

# 安胎媽媽伸展操

撰文：門諾會醫院產後護理之家護理師 黃珍秀

**隨**著胎兒長大，母親的身體負擔也加重了，對於幾乎只能臥床休息的媽媽來說，減少身體的活動亦相對增加了身心的不適，所以保有正確姿勢，適度的運動對安胎媽媽來說是非常重要的，運動的原則與準備是穿著寬鬆、舒適的衣服；保持愉快的心情；先排空膀胱；避免用餐前後一小時運動；不累、不費力、無不舒適的情況下運動。

## 1 深呼吸運動

實施目的▼

**運動前的身體放鬆**

實施方法

深呼吸時鼻子吸氣，吐氣時嘴巴慢慢吹氣



## 2 盤腿壓膝運動

實施目的▼

**預防抽筋**

實施方法

盤腿平坐、腰背挺直

## 3 頭頸部運動

實施目的▼

**放鬆頭、頸部肌肉**

實施方法

低頭、下巴貼近胸部，配合呼吸，將頭自左右繞圈，再依相反方向繞一圈



## 4 腰背伸展運動

實施目的▼

**改善腰酸、下背痛**

實施方法

四肢伏地，兩手垂直兩膝跪平，肩同寬。吸氣時頭向下背弓起，吐氣時頭向上背向下



## 5 背與臀部運動

實施目的▼

**改善下背痛、腰酸**

實施方法

平躺仰臥，雙膝彎曲，腳平放地上，膝與肩同寬，用腳和肩膀力量，讓背與臀部抬高放下，反覆進行



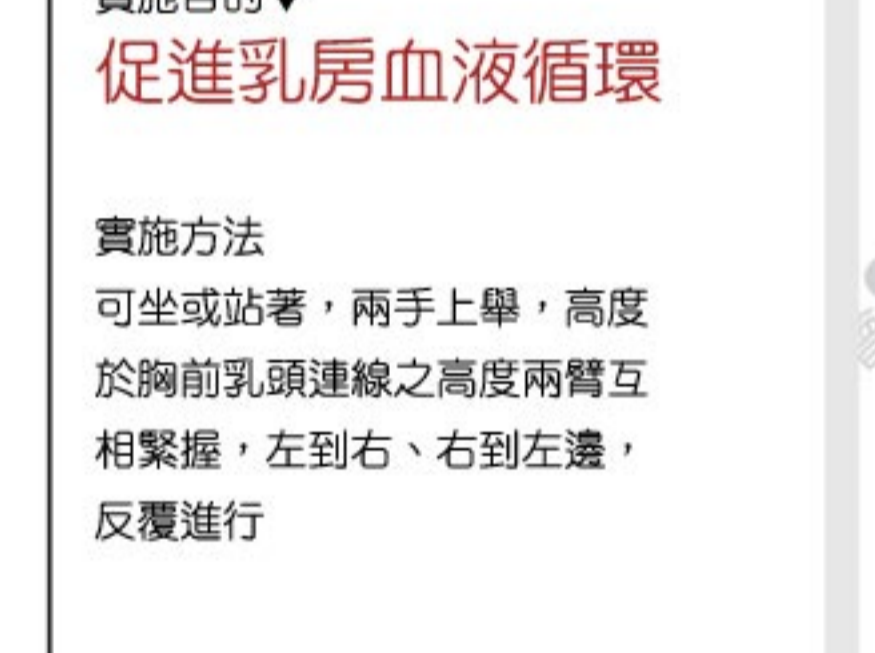
## 6 胸部運動

實施目的▼

**促進乳房血液循環**

實施方法

可坐或站著，兩手上舉，高度於胸前乳頭連線之高度兩臂互相緊握，左到右、右到左邊，反覆進行

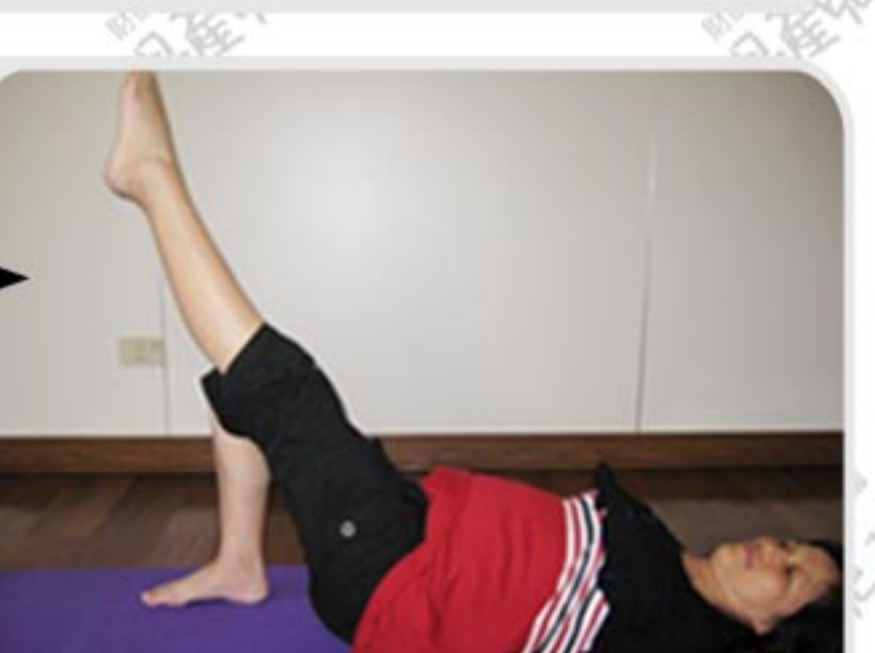


## 7 抬腿運動

實施目的▼**促進下肢血液回流**

實施方法

平躺，仰臥腿抬高身體垂直。



## 8 腿部運動

實施目的▼

**增加骨盆和會陰肌肉彈性**

實施方法▼

站在椅背後，手扶椅背先固定一腳，另一腿劃圓圈，左右腳，反覆進行



## 9 腰部運動

實施目的▼

**減輕腰酸**

實施方法▼

站在椅背後，手扶椅背，雙腳與肩同寬，慢慢吸氣，腳跟抬起，腰部挺直，用手臂的力量使身體抬高，重心集中在椅背上，然後慢慢吐氣

