

## 肆、產前運動

懷孕期間做些適當的運動，不僅可鬆弛肌肉，減輕孕期的疲勞，更重要的是產前運動可增加產道肌肉的強韌性，以便順利生產。但有些孕婦不適合運動，包含有嚴重心臟或肺臟疾病、子宮頸閉鎖不全、多胞胎妊娠且有早產之風險、第二與第三孕期持續出血、前置胎盤妊娠(26週後)、此次懷孕有早期收縮、破水、子癲前症或妊娠高血壓與嚴重貧血。在本章也會介紹三種生產時會運用到的呼吸及用力方法，請您於懷孕8個月後開始練習，做好生產的準備哦！

### 一、產前運動的注意事項及原則

1. 做運動前先解尿。
2. 穿寬鬆吸汗的衣服。
3. 必須在硬床或地板上做才能達到效果。
4. 次數由少漸多，以不疲倦為原則。
5. 環境必須溫暖且通風。

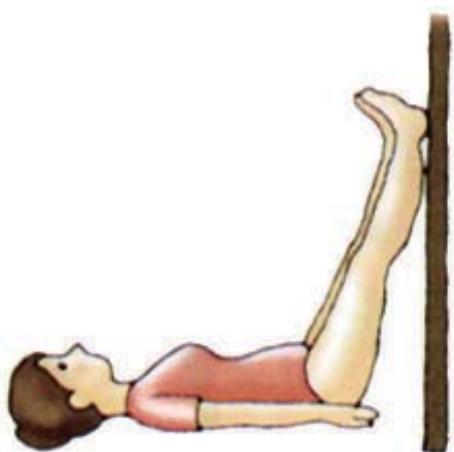
### 二、常見的產前運動

#### 1. 腿部運動：

目的：加強骨盆附近肌肉及會陰部彈性

作法：以手扶椅背，右腿固定，左腿做360度轉動

(劃圈)做畢還原，換腿繼續做，早晚各做5-6次。



#### 2. 雙腿抬高運動

目的：

- (1) 促進下肢靜脈血之回流。
- (2) 伸展脊椎骨及臀部肌肉張力。

作法：平躺仰臥，雙腿抬高，足部抵住牆壁，維持3至5分鐘，每天反覆數次。

### 3. 產道肌肉收縮運動：

目的：

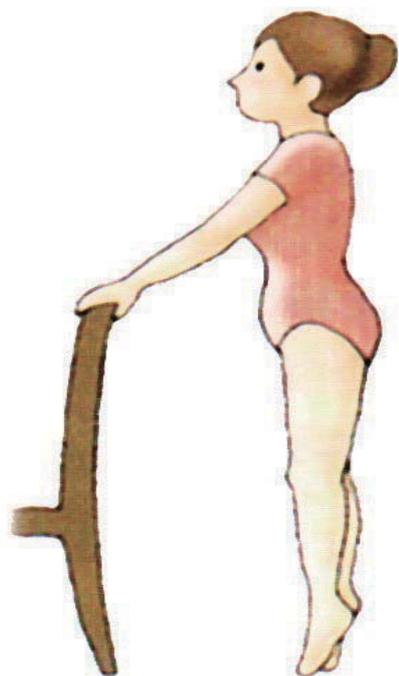
- (1) 增加陰道與會陰部肌肉的彈性。
- (2) 避免分娩時大小便失禁。
- (3) 減少陰道的撕裂傷。

**作法：**姿勢不拘，站、坐、臥或行走時皆可利用腹壁之收縮，緩緩下壓膀胱部份如同解大小便一樣，然後儘量收縮會陰部之肌肉。如同忍住大小便般，使尿道及肛門處肌肉收縮，默數 4 秒後放鬆。

### 4. 蹲踞運動：

目的：保持身體平衡及強壯骨盆肌肉的張力，有助生產。

**作法：**手扶椅背，兩腳分開與肩同寬，腰挺直，肩、腰、臀成一直線，由上慢慢往下蹲，再慢慢起來。



### 5. 腰部運動

目的：

- (1) 減少腰部之酸痛。
- (2) 幫助生產時腹壓增強及會陰部之彈性以利生產。

**作法：**於懷孕 6 個月後做，手扶椅背，慢慢吸氣，同時臂用力，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。每日二次，每次做 5-6 下。

### 三、生產時的呼吸及用力運動

#### 1. 胸式呼吸運動：

**目的：**初產婦在子宮頸開 5 指之前做，經產婦在子宮頸口開 3-4 指前做，陣痛時可以鬆弛腹部肌肉，減輕痛苦。

**動作：**平臥，腿稍屈，閉口。用鼻吸長氣，使肺部擴張，吸氣越慢越好，然後慢慢呼出，每日早晚各做 10-15 次。

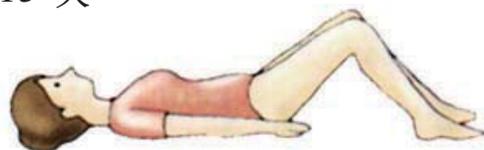
#### 2. 張口淺呼吸運動（哈氣運動）

**目的：**

(1) 在子宮頸未完全擴張而有強烈便意感想用力但還不能用力時做，此時哈氣運動可避免造成子宮頸水腫延遲產程。常用於產婦子宮頸擴張 3~5 指時。

(2) 在生產看見胎頭時做此運動，以避免胎兒快速衝出，造成產婦會陰裂傷。

**動作：**平躺，腿伸直，張口做淺速呼吸每秒鐘呼氣一次，每呼吸 10 次必須休息一下，再繼續做，早晚各做 3-4 回。



#### 3. 閉氣用力運動（協助娩出胎兒）

此運動在預產期前三週才可開始練習

**目的：**此動作是在生產時子宮頸口開全後做，可加強腹壓，助胎兒較快產出：您應事先有所練習，屆時正確用力可縮短用力時間。

**動作：**

(1) 平躺於地板上，兩腿抬高放椅子上，兩腿屈曲分開，手握椅子的腳。

(2) 深吸一口氣，吐氣之後，大口吸氣憋住氣，頭略抬高看肚臍輕微往下用力，像解大便時向下用力。

(3) 可採蹲或坐姿用力。

(4) 可將聲門放低出聲用力。

(5) 若有臉紅，脖子用力情形是錯誤的，只須腹部及臀部用力。

(6) 爸爸需陪同練習喊令：

「吸一吐 --，吸長氣 -- 憋氣，向下用力  
1,2,3,……10（換氣直到子宮收縮停止  
即休息）」（憋氣不宜太久）

(7) 練習時勿太用力。每日練習 2 次，  
一次 5-6 分鐘。

