



产后运动与建议

(Post-Natal Exercise and Advice – Simplified Chinese/Mandarin)



理疗科

皇家公主妇产科医院 (Princess Royal Maternity) : **0141 201 3432**

伊丽莎白女王大学医院 (Queen Elizabeth University Hospital) :

0141 201 2324

皇家亚历山德拉医院 (Royal Alexandra Hospital) : **0141 314 6765**

www.nhsggc.org.uk/obstetricsphysiotherapy

引言

本运动与建议项目被设计用于：

- 提高康复与舒适度
- 预防背部或骨盆不适及疼痛
- 预防膀胱、肠道及脱垂问题
- 改善您的健康和福祉

您的理疗师会更详细地解释这些运动，这份说明将给您带回家作为提醒。您一旦学会本项目，将会易于实践，每天只花一点点时间。尝试每天抽空做这些运动，从现在开始吧。

骨盆底肌肉

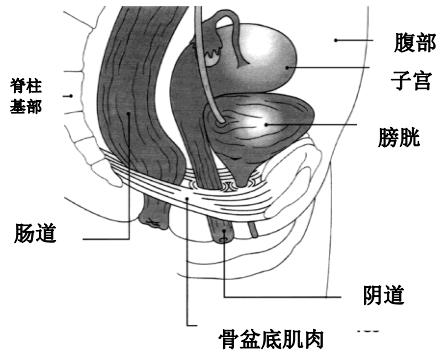
它们在哪里？

它们位于您的膀胱、肠道和子宫下方。
它们像个吊床一样附着于骨盆骨之间。

它们有什么用处？

稳固健康的骨盆底肌肉能够帮助：

- 预防膀胱泄漏和肠道泄漏。
- 预防脱垂。
- 在性活动中增加快感。
- 减少不适和肿胀。
- 促进康复。



妊娠及生产后

- 骨盆底可能会较弱，无法起到上述作用。
- 为了恢复骨盆底的强度和耐力，在宝宝出生后或者在导尿管移除后，您一旦已排尿3-4次，便可以开始进行骨盆底运动。
- 如果您有缝针，进行骨盆底运动也是安全的，可以缓慢地开始。

骨盆底运动

躺着、坐着或站着，双膝略微分开。想象试着忍住排气并同时憋住尿流的感觉。这是一种“挤和提”的感觉，将前后排出道关闭并停住。这叫做骨盆底收缩。

请不要：

- 屏住呼吸
- 将双腿挤在一起
- 绷紧臀部肌肉
- 在排尿时做此练习

为了舒适，在咳嗽、打喷嚏或移动前，绷紧骨盆底肌肉。

设计您自己的骨盆底运动项目

逐渐增加：

- 强度
- 耐力
- 协调

首先，找到您的“起跑器”

如前所述，绷紧您的骨盆底肌肉，并维持尽可能长的秒数（最长10秒）。

您能将该收缩维持多少秒？

释放收缩并休息四秒，再重复次数越多越好（最多10次）。

您能重复该收缩多少次？

现在进行基本的骨盆底运动，但是快速挤提，再立即释放并完全放松。

这叫做快速收缩，并将在您发笑、咳嗽、打喷嚏、运动或提举时，帮助肌肉快速反应。

您能做多少快速收缩？

（最多10个）

这就成了您的“起跑器”。

接下来 • 每天重复做“起跑器”四至六次。

- 与宝宝喂养或其他活动相联系来帮助您记得做该运动。
- “起跑器”将逐渐变化。维持时间和重复次数将会增加。
- 继续将骨盆底运动永远融入日常生活的一部分。

问题

如有担忧，请联系您的GP、理疗师或助产士。

排便通畅的舒适姿势

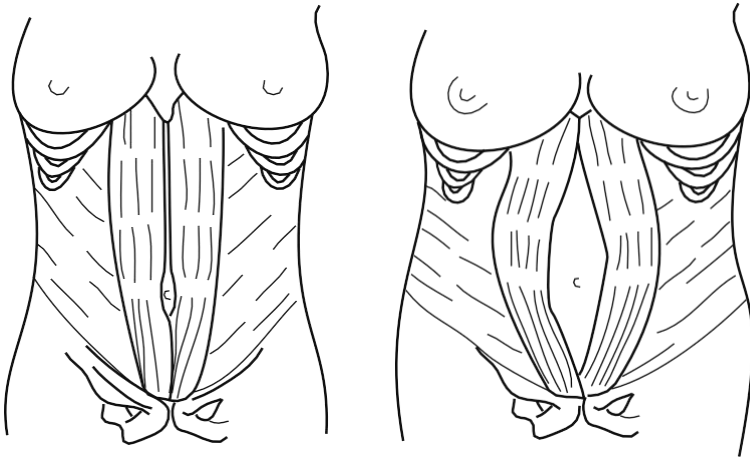
- 在坐便器上时确保双脚着地或放在脚踏板上。放松并给自己充足的时间。
- 在排便时给自己一些额外的支持会使您更舒适。试着用一块卫生巾稳固地按住肛门前面的位置，保持均匀压力。用折叠的手纸托住伤口也会有所帮助。
- 排便时不要太用力。
- 排便或排尿时呼出气也可能有帮助。
- 图中显示了最佳姿势。



腹部肌肉

为什么要做运动？

- 这些肌肉因怀孕而拉伸。
- 它们帮助支撑并保护您的背部。
- 对于某些妇女来说，怀孕可造成腹部肌肉拉大，通常被称为**腹直肌分离（DRAM）**。
- 这可能因怀孕时腹部扩大和所产生的荷尔蒙影响而发生。



腹肌拉大减少了腹壁力量并且可引起下腰痛和骨盆痛。

腹部肌肉少量拉大，分离间距为三横指，在大多数怀孕后是常见的，也不是一个问题。但如果：

- 分离间距超过四指宽，或者
- 在腹中线部位可见一个小鼓起
- 手指可深陷入腹部

您则需要运动在进行其它活动时注意一些事项。

可能增加腹直肌分离风险的因素有：

- 双胞胎妊娠或体型大的婴儿。
- 娇小妇女。
- 不良姿势。
- 之前妊娠时有过拉伸。
- 腹部肌肉张力差。

如何检查您是否有腹直肌分离（DRAM）

- 仰卧平躺，曲膝，双脚平放在床上。
- 将四指放在肚脐上方的腹部。
- 略抬起头肩部，离开枕头。
- 您会感觉到两块腹肌向中间收并挤压您的手指，这就是分离间距。
- 当分离缩小时，将不再有明显的间距，您的手指将在检查时被弹出来。

建议

- 起床时总是弯曲双膝，身子转向侧面时轻轻收紧腹肌。将双脚放到床边，用手臂撑起身子起床。上床时就按相反的动作进行。**避免“仰卧起坐”式的动作。**
- 将涉及扭动身子的活动减至最小限度。
- 抱起宝宝的时候，吸进并收紧腹部肌肉。
- 避免提不必要的重物。
- 可能需要束腹支持，理疗师会给您提供。穿着有良好支持的内裤也会支撑腹部。

运动

深腹肌运动

- 如图所示侧卧。



- 将手放在小腹上，即肚脐和耻骨之间，正常呼吸并使腹部松弛。
- 缓缓吸气，做好准备。呼气时向背部方向吸进小腹，再放松。
- 重复，但在继续呼吸时收紧肌肉。以维持数到6秒为目标。您在手的下方会感觉到小腹被收紧。

进阶

- 在坐着和站立时尝试这个运动。
- 逐渐增加收紧时间和重复次数（10秒，10次）。
- 在走路、站立、提物和抱宝宝时都收紧腹部。

骨盆倾斜运动

- 仰卧平躺，曲膝。将手放在小腹上。
- 如上一个运动所示，收紧深腹肌。
- 保持腹部肌肉收紧，耻骨向胸部倾斜，使腰背部平放在床上。收紧6秒，再缓慢放松。
- 在整个运动中保持正常呼吸。



注：

- 如腹部在手下面凸起，请勿继续。仅进行几天深腹肌运动，再次尝试骨盆倾斜运动。
- 尝试其他姿势：坐着、站立或侧卧。
- 这个运动可能有助于缓解背痛、产后宫缩痛和排气。
- 请勿尝试如仰卧起坐或仰卧提腿等运动。
- 关于进阶您的腹肌运动，请咨询理疗师的建议或查看网站。

保护您的背部

生产后5-6个月，您的背部劳损增加。

这是为什么呢？

- 在怀孕期间和之后，您的身体受到荷尔蒙变化的影响。这些可能影响到您的关节，使它们更加灵活并有劳损或受伤的风险。
- 您的腹肌和骨盆底肌肉比正常情况下更弱。它们不能为背部提供同样多的支撑。
- 许多涉及照顾宝宝的活动——抱着、喂养、洗澡——可能会给您的背部带来劳损。

初期：

上下床时：

- 曲膝。
- 转到侧面。
- 双腿下垂到床边，双手将身子侧撑起到坐姿。
- 上床时按上述相反的动作进行或双手双膝爬上床。

提物时

- 双膝弯曲往下。
- 起身前绷紧骨盆底和深腹部肌肉。
- 将物体紧贴身子。
- 提起前呼气。
- 以头部为引导。



喂养时

- 开始前进入舒适的姿势，在腰背部放支撑垫。
- 试试在腿上放一个枕头。
- 如母乳喂养，可能不需要膝上的枕头。
- 试试在脚下放个脚凳并避免双腿交叉。



换尿布和洗澡

- 在腰部高度操作。
- 站在工作台或衣柜旁。
- 将所需的一切放在手边。
- 决不能将宝宝放在高处而无人看管。

汽车安全座椅

- 试着不用汽车安全座椅提宝宝。
- 如果您必须要，使用双臂并将座椅紧贴身前提着。

进一步的运动

记住

- 倾听您的身体。
- 在自己的极限内进行。
- 至少得等到您的产后检查时才开始再次进行体育运动。
- 3-6个月避免进行高强度运动，如跑步、健身房、课程、举重。
- 试着每天出门散个步。逐渐增加距离和速度来改善健康。
- 向理疗师咨询更多建议。这是关于进一步运动的有用网站：
www.POGP.csp.org.uk
- 用于支持骨盆底肌肉运动的一个很好的理疗应用程序：
www.squeezyapp.com

产后问题？

联系您所在当地的妇女健康理疗师，获得建议：

- **背痛、骨盆痛或DRAM长达产后6周**
(6周以上则联系您当地的综合理疗科)。
- **膀胱或肠道问题长达产后3个月**
(3个月以上则联系您的家庭医生GP)。

本地妇女健康理疗师联系方式：

考尔社区医院 (Cowal Community Hospital)	01369 708 340
因弗克莱德皇家医院 (Inverclyde Royal Hospital)	01475 504 373
洛赫吉尔普黑德 (Lochgilphead)	01546 703 141
奥本 (Oban)	01631 788 983
皇家公主妇产科医院 (Princess Royal Maternity)	0141 201 3432
伊丽莎白女王大学医院 (Queen Elizabeth University Hospital)	0141 201 2324
皇家亚历山医院 (Royal Alexandra Hospital)	0141 314 6765
莱文山谷医院 (Vale of Leven Hospital)	01389 817 528