

产后安全 运动

初步恢复运动:

如果你是通过阴道分娩的，你可以尝试双膝并拢，摇动骨盆。如果你已习惯了这种锻炼方式，再试着在户外缓慢行走，也可以推着你的宝宝。但是不要使你心跳加速，只需感觉你的血液循环加快就行了。

逐渐把散布的时间延长到 10 到 15 分钟，然后 30 分钟。

当你感觉这种运动量很舒服时，在医生的允许下，自己选择安全的健身运动。

什么样的健身运动适合你？

1. 运动量不很大的健身操
2. 游泳
3. 散步，简单的脚踏车练习
4. 用拉力器锻炼上肢的肌肉。

健身运动前的注意事项

1. 运动前应当排空膀胱
2. 不要在饭前或饭后一小时内做
3. 运动后出汗，要及时补充水分
4. 每天早晚各做 15 分钟，至少持续两个月次数由少渐多，不要太勉强或过于劳累
5. 如果恶露增多或疼痛增加，一定要暂停，等恢复正常后在开始

适合你的几种产后健身运动

腹式呼吸运动

目的：收缩腹肌

时间：自产后第一天开始

方法：平躺，闭口，用鼻吸气使腹部突起，再慢慢吐气并松弛腹部肌肉，重复 5 至 10 次

头颈部运动

目的：收缩腹肌，使颈部和背部肌肉得到舒展

时间：自产后第 3 天开始

方法：平躺，头举起，试着用下巴靠近胸部，保持身体其他各部门不动，再慢慢会原位。重复10次

会阴收缩运动

目的：收缩会阴部肌肉，促进血液循环及伤口愈合，减轻疼痛肿胀，改善尿失禁状况，并帮助缩小痔疮

时间：自产后第8天开始

方法：仰卧或侧卧吸气紧缩阴道周围及肛门口肌肉，屏住气，持续一至三秒再慢慢放松吐气。重复5次。

胸部运动

目的：使乳房恢复弹性，预防松弛下垂

时间：产后第6天可开始

方法：平躺，手平放两侧，将双手向前直举，双臂向左右伸直平放，然后上举至双掌相遇，再将双臂向下伸直平放，最后回前胸复原。重复5至10次。

腿部运动

目的：促进子宫肌及腹肌收缩，并使腿部恢复较好曲线。

方法：平躺，举右腿使腿与身体呈直角，然后慢慢将腿放下，交替同样动作，重复5至10次。

阴道肌肉收缩运动

目的：使阴道肌肉收缩，预防子宫、膀胱、阴道下垂。

时间：产后第十四天开始。

方法：平躺，双膝弯曲使小腿呈垂直，二脚打开与肩同宽，利用肩部及足步力量将臀部抬高成一个斜度，并将二膝并拢数1、2、3后再将腿打开，然后放下臀部，重复10次。

腹部肌肉收缩运动（仰卧起坐运动）

目的：增强腹肌力量，减少腹部赘肉。

时间：产后第十四天开始。

方法：平躺，二手掌交叉托住脑后，用腰及腹部力量坐起，用手掌碰脚面两下后再慢慢躺下，重复5至10次，待体力增强后可增至20次。

按摩

目的：可以帮助放松并恢复正常的血液循环，使肌肉和骨骼恢复到最佳状态。

时间：产后3个月每天都能进行。

方法：全身按摩。