

產前運動

保護胎兒成長 維持身體平衡

孕婦在懷孕三個月後，應該隨時注意維持正確的姿勢與適度的運動，因為在妊娠期間，由於胎兒的成長發育，使得母體的子宮逐月增大，以致增加腹壁肌肉的負擔，及身體重心的不平衡，所以常會發生疲倦及腰酸背痛的現象，因此，利用運動原理可以加強腹部、背部及骨盆肌肉的張力，藉以支托長大的子宮，以保護胎兒的成長，並維持身體的平衡。

懷孕三個月後可施行的運動

1. 盤腿坐式

(-)作法：平坐於床墊上，兩小腿平行一前一後，兩膝遠遠分開，每天一次，每次由5秒增至30秒。

(-)目的：(a) 鍛鍊腹股溝的肌肉及關節處韌帶的張力。

(b) 防止懷孕末期，由於膨大的子宮壓力所產生的痙攣或抽筋。



2. 盤坐時的運動

(-)作法：平坐後將兩踝骨併攏，兩膝分開後，兩手分開平放於踝關節上，然後利用手臂力量扶持，小腿一伸一屈，每天1次，1次練習五遍。

(-)目的：(a) 增加足跟小腿肌肉張力。

(b) 避免鼠蹊部扭痛或脛腓骨部的痙攣現象。



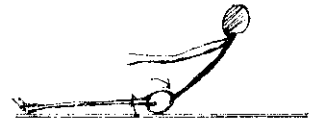
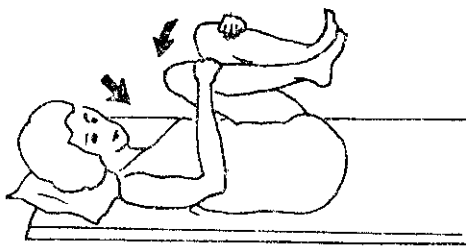
懷孕四個月後可施行的運動

1. 脊柱伸展運動

(-)作法：平躺仰臥雙膝彎曲，雙手抱住膝關節下緣，頭部與上肢向前伸展，使脊柱部至臀部肌肉成弓

字形，將頭與下巴貼近胸口，然後回復原來姿勢，每日練習5次。

(-)目的：可減輕腰酸背痛。



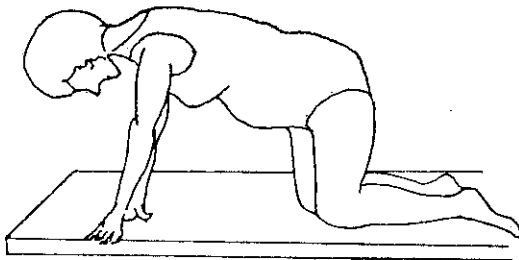
懷孕六個月後可施行的運動

(一)腰背肌肉運動

1.作法：四肢伏地，雙手臂沿肩部垂直平置於床上，支撐頭部及上肢體，雙膝跪平，大腿骨沿臀部垂

下，以支撐下肢部利用背部與腹部的縮擺運動，每日練習至少5次。

2.目的：可減輕背痛。

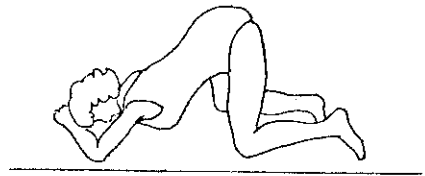


(二)膝胸臥式

1.作法：採俯伏姿勢，兩前臂交叉以支托頭部，雙膝彎曲與大腿成垂直狀，注意臀部應擡高，胸部勿貼於床墊，腿部要分開，以避免腹壁肌肉受到壓力。

2.目的：矯正不正常胎位。

3.時間：懷孕6個月後，胎位不正時，每天做5次，每次維持5~10分。



(三)骨盆與搖擺運動

1.作法：平躺仰臥，雙膝彎曲，雙足平放於床上，利用足部與肩部力量，輕輕擡高背部與臀部，如此

一上一下回復運動至少5次。

2.目的：可以減輕懷孕階段與生產時腰酸背痛的現象。

