



農村家庭 家事改進

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。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，維持身體的平衡。（懷孕三個月後、四個月後及六個月後可施行的運動已於上期介紹過）

平時可採取的姿勢

(一) 站立姿勢

1.作法：双腿平行直立，重心於足部、擡頭挺胸，肩部放鬆並縮攏臀部肌肉，双膝稍微向前彎曲。

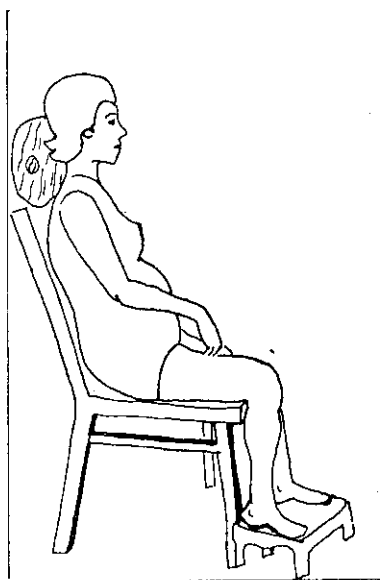
2.目的：①減輕腹壁肌肉的過份緊張。

②預防和減少腰背酸痛。

(二) 坐的姿勢

1.作法：坐椅高度與身體形成正比，臀部與上肢部成正直後，輕輕彎曲腰部，使成半後傾姿勢，可在背部與頭頸部置放一枕頭，脚下放置一小板凳。

2.目的：①可使背部肌肉及頸椎骨獲得休息。②使全身肌肉更鬆弛感覺更舒服。



(三) 俯臥姿勢

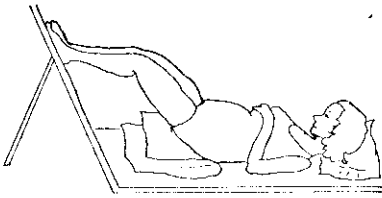
1.作法：双膝分開，避免腹臀

肌肉受到壓縮而影响胎兒在母親內的舒適，坐椅與桌子的高度要協調，在手臂下墊一枕頭。

2.目的：①職業婦女，午後休息片刻，可獲適當休息。

②懷孕末期及待產期間，使身體獲得適當的休息與鬆弛。



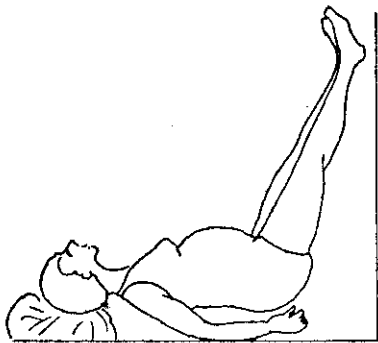


(四) 半傾斜仰臥姿勢

1.作法：平躺仰臥，臀部墊一已摺好的毯子或枕頭，頭部放置一枕頭，從膝蓋以上的小腿部份平放於棉被上。

2.目的：

- ①減輕懷孕時骨盆腔所受之壓力。
- ②促進下肢血液循環，減少靜脈瘤或靜脈曲張的現象。

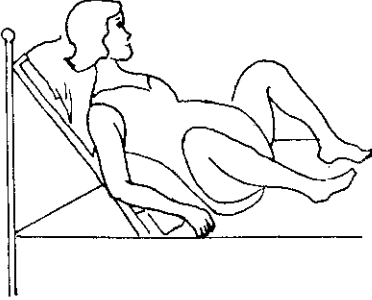


(五) 双腿抬高運動

1.作法：平躺仰臥，双腿垂直擡高，足部抵住牆，可維持3'~5'，每天回復數次。

2.目的：

- ①促進產婦下肢體血液的循環。
- ②伸展脊椎骨及臀部肌肉張力。



(六) 產道胎肉收縮運動

1.作法：運動前先排空膀胱，姿勢不拘站坐臥或行走時皆可利用膈壁的收縮，緩緩下壓膀胱部份，如同解大小便一樣，然後盡量收縮會陰部的肌肉，如同忍住大小便，使尿道及肛門處的肌肉向上提升。

2.目的：①增加陰道與會陰部之肌腱的彈性。

- ②避免分娩時，大小便失禁。
- ③減少陰道的撕裂傷。



(七) 腹部肌肉伸展運動

1.作法：姿勢不拘，坐下躺臥皆可，平躺，仰臥，下肢部一腿伸直，一腿稍彎曲，伸直的大腿部份，利用足趾部的收縮緊縮大腿骨肌肉，臀部及肛門部肌肉再放鬆，兩腿交換每天反覆10次。

2.目的：

- ①利用大腿骨肌肉的伸張與收縮原理以消除腿及足部。
- ②減少腿部麻痺和抽筋的現象。



柴把鴨湯

材料：鴨 1/4或半隻、覆菜半斤、干瓢半兩、竹筍一小條、胡蘿蔔一小條、嫩薑小塊。

做法：①鴨肉燙過切粗絲、竹筍、胡蘿蔔切粗絲燙過。

②干瓢洗淨，覆菜洗淨切5公分段（菜不要）。

③鴨肉、覆菜、竹筍、胡蘿蔔各1條用干瓢打結，放入小碗，上撒些薑絲蒸熟，倒扣在湯碗內。

④另燒高湯加塩，調味川入了料內即成。（上桌前撒些香菜）。

