

鬆弛運動

分娩時，孕婦若能使用鬆弛原理，將肌肉放鬆，不但可以獲得較多的休息，更能幫助產程的進展，由於鬆弛運動的運用，孕婦不至於因心理的恐懼或憂慮，造成肌肉緊張，體力的疲乏，而影響整個產程的進展。

(一) 仰臥鬆弛法

1.目的：孕婦在很舒適的情況下，能很快的入睡休息。

2.作法：平躺仰臥，在頭部與膝關節下放置一枕頭，使背部與臀部肌肉完全鬆弛。然後將身體縮緊，手握拳頭，足踝處向上彎曲其腳，擡起頭部，同時將下頷貼向胸口，伸出手臂、手掌、手指，朝向趾部伸張，同時用鼻腔慢慢地呼吸。孕婦很快地將身體各部放鬆，在同一時間，口張開，將氣呼出，放鬆顏面肌肉，舌部，眼臉部肌肉。

3.時間：懷孕6個月以後可試做此運動。



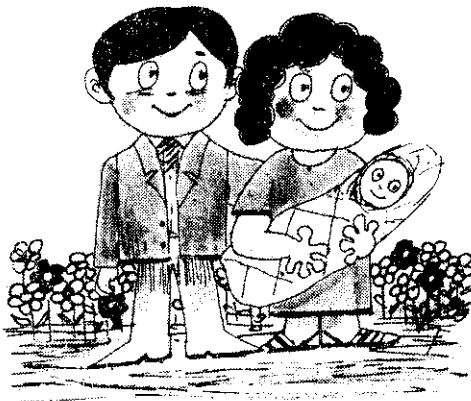
(二) 側臥式鬆弛法

1.目的：做此運動，可使腹壁肌肉得到支托，而獲得休息。

2.作法：孕婦側身臥於床墊上，頭下置一枕頭，手臂與手應很舒服地彎曲於身體的側面，上臂與腿

由手指至足跟，向斜上方伸展出去，在伸出時，應由鼻腔吸氣，然後再由口腔呼氣，輕輕進行呼吸，將四肢肌肉放鬆，眼臉及五官處鬆弛後，很快的獲得適當的休息。

3.時間：懷孕6個月後，做此運動。



鋁瓶原裝進口

R50 AFRASA

歡迎向各地農會洽購

〈耘農農藥〉

FUNGICIDE

AFRAZUFRE-E	可濕性硫黃
AFRODANE-LC	白粉克
AFROCAP 50	蓋普丹
AFROCOBRE-M	鹼性氰氧化銅
AFROSAN	鋅乃浦
ATIZON	錳乃浦
FOLAFAN	福爾培
PESCOLAN	得恩地
BOTRIN-MBC	貝芬替
MANCOZEB	鋅錳乃浦

INSECTICIDE

ARETHION-50	甲基巴拉松
R-50 AFRASA	大滅松
AZIMIL	大谷速松
COTHION	撲撲滅松
DIAZIPOL	大愛利松
SOLETHION	愛殺松
GUVER-80	三氣松

ACARACIDE

ACREX	大脫	蟎
ACAROIL-K	大克	蟎
SUMMER OIL	夏	油

HERBICIDE

GRAMOLINA	得拉	本
HERBAMIN	草脫	淨
YERBAN	達有	龍
ZALIN	理有	龍

PLANT REGULATOR

GIBER-FRUIT	勃激	素
-------------	----	---

〔歡迎洽詢經銷〕

西班牙愛力殺農化廠出品
耘農企業有限公司總代理
台北市瑞安街190號二樓
電話：(02) 703-2439 · 701-6228