

養和物理治療中心

跑馬地

養和醫院

香港跑馬地山村道2號李樹培院5樓

電話：(852) 2835 8685

傳真：(852) 2892 7523

電郵：physio@hksh-hospital.com

www.hksh-hospital.com

辦公時間

星期一至星期五：上午九時至下午十二時三十分

下午一時三十分至下午五時

星期六：上午九時至下午一時

星期日及公眾假期休息

敬請預約



產前護理



養和

查詢或預約，歡迎聯絡我們

產前運動對孕婦和胎兒的好處

研究證實輕至中強度產前運動對懷孕婦女和胎兒都有好處，正常懷孕的女性都應該在懷孕前、中及後期進行適量的阻力和帶氧運動，以預防及減低患上妊娠糖尿病的風險，而產前盆底肌肉運動亦有助預防及改善產後失禁問題。

產前運動主要分為以下六個類別：



有效的產前運動不能單靠個別運動，而是應包含六大類別的元素。例如孕婦進行帶氧運動時需要有足夠的腹部和盆底肌力，以保護腰背及穩定盆骨。孕婦除了要熟識分娩呼吸法外，還需要有足夠的腹部肌力及盆底肌的柔韌性，才能確保分娩順暢。

基於每位孕婦的健康狀況、體能和需要不一樣，因此在懷孕期間在物理治療師指導下進行安全及合適的運動十分重要。

懷孕時正常的體能變化	產前運動的好處
心肺功能需求增加，容易頭暈，做運動比平時較快氣喘	維持心肺功能健康，促進血液循環，並保持身體肌肉力量，有助順產
新陳代謝變化，增加患上妊娠糖尿病的機會	健康地增加體重，預防妊娠糖尿病/高血壓
筋腱及關節柔韌性增加	強化肌肉力量以保護關節，以免受傷
盆底肌肉壓力增加	強化盆底肌肉力量，並預防尿失禁
核心肌肉壓力增加	提升腹部軸心穩定力量，預防腰背及盆骨痛
身體重心改變，影響平衡力	改善姿勢、平衡力及身體協調
其他產前運動的好處： 保持身心舒暢、有助胎兒發育、預防產後患上糖尿病、有助產後修身	

分娩呼吸法

第一生產階段

以下兩種呼吸方法有助放鬆身體應對宮縮，保留體力：

深呼吸：用鼻吸氣，脹起胸部和腹部，再用口呼氣。當子宮輕微收縮時，可運用此呼吸方法。

淺呼吸：輕輕用鼻吸氣，脹起胸部，用口呼氣。當子宮強烈收縮時，可運用此呼吸方法。當收縮停止時，可放鬆及回復正常呼吸。

第二生產階段

子宮頸在此階段已完全擴張，更強的宮縮讓產婦將嬰兒向外推擠。呼吸方法有助生產過程的推擠：

1. 頭向下望，手握床邊扶手。
2. 當感覺子宮收縮時，會感到嬰兒頭部向下壓，保持盆底放鬆。
3. 深呼吸，向下推出嬰兒時屏氣。
4. 每次宮縮約維持一分鐘，孕婦可把握宮縮時間，嘗試用力推出嬰兒，並時刻跟從醫生及助產士的指導。

懷孕期間的坐立姿勢

不良的坐立姿勢會對腰頸椎間盤造成壓力。

頭頸愈向前彎曲，頸部承受的壓力愈大。



腰部過於向前傾會令腰部壓力增加。



側臥時可用枕頭承托腹部及兩膝之間，以保持腰背平直。

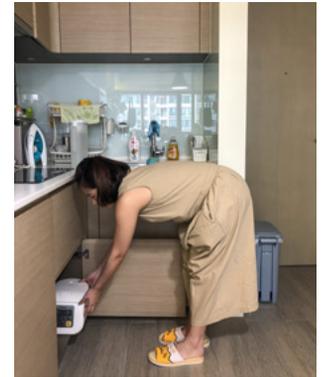


上床時雙膝緊貼，以手臂將身體側臥於床上，並將雙腳慢慢放上床，收緊核心肌肉。

下床時保持核心肌肉收緊，身體傾側於一旁，將雙腳慢慢放下床，並用手將身體撐起。



提取重物時避免腰頸向前彎曲，應收腹並保持腰背平直，把重物抱起時亦要盡量貼近身體。



更多關於良好姿勢及脊椎保健的資訊，請參考：
<http://www.hksh.com/redirect/physio/acute-back-and-neck-pain-physiotherapy/zh-hant/>



如欲查詢及預約個別產前服務或產前運動班，請聯絡：

物理治療中心

電話：2835 8685