



如何帮助会阴部位伤口愈合：

- ◆ **冰敷会阴部。**用薄布包裹一些冰块，置于疼痛部位15分钟后移除，如果冰敷可以帮助缓解疼痛，每天可重复2至3次。冰块有助于减轻疼痛、消肿并使伤口愈合得更好。
- ◆ **仰卧或侧卧。**您可以坐起来吃饭或给宝宝喂奶，但仍需一些时间卧床以减少伤口部位的压力和肿胀。
- ◆ **侧身躺下，侧身起床。**这样可以减轻对背部和腹部肌肉的劳损。
- ◆ **在床上活动或在房间里走动。**这样疼痛和僵硬状态都会减轻，也有助于排便。
- ◆ **站立，行走，抬头挺胸。**
- ◆ **避免过重家务劳动，不要提举重物。**

为什么我自然生产后应该马上运动？

早运动有助于改善血液循环、消肿并提高肌肉对骨盆和背部骨骼的支撑力。

我应该进行什么运动？

- ◆ 在生产之后马上进行以下运动
- ◆ 每天重复三次
- ◆ 在出院之前参加“产后理疗班”（见下页）

1. 紧腹练习

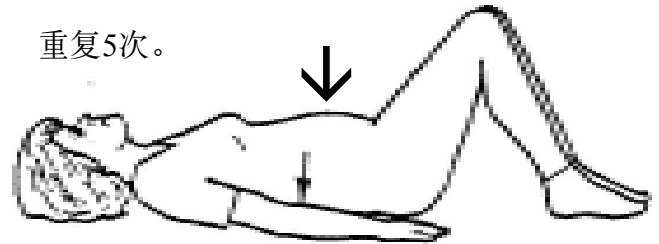
(腹横肌运动)

- ◆ 帮助恢复平坦腹部
- ◆ 减轻背部疼痛
- ◆ 锻炼骨盆底肌肉

怎么做？

将肚脐下方的肌肉向脊背的方向收，就好像穿上一条很紧的裤子那样。在正常呼吸的同时，保持这个状态，数到5下停。

重复5次。



可以试着以仰卧或侧卧的姿势做这项运动。

2. 骨盆底肌肉运动 (Kegel操)

- ◆ 改善或预防大小便失禁
- ◆ 有助于强化支撑骨盆器官的肌肉
- ◆ 有助于保持良好的身体姿态
- ◆ 有助于增强整体核心肌肉

接下页...

Kegel操:

1. 保持式:

上提并紧缩肌肉，就好像要突然憋住小便或抑制通过肛门排气。保持这种状态，慢数到5，然后完全放松。休息20秒，再重复这个练习。重复做5次，当这个练习变得容易了之后，可以尝试保持肌肉紧缩更长些时间（尝试数到10），并尝试做到10次。

2. 紧凑式:

快速并用力紧缩骨盆底肌肉，只数1至2下即可完全放松。重复5次。这项运动很重要，有助于防止在咳嗽、打喷嚏、大笑或提举东西时尿失禁。慢慢适应了个练习之后可逐渐增加练习次数（尝试做到20次）。

- ◆ 做这项运动的时候不应该感到疼痛
- ◆ 不要挤压臀部
- ◆ 躺卧姿势时较容易做

骨盆底肌肉愈合并恢复正常是需要时间的。在最初的几天您可能很难或不能控制小便，这很常见。

每天应做Kegel操2至3次，这一点很重要。在随后的几个星期里，您会注意到小便失禁的状况有所改善。坚持做这项运动。坚持做这项运动，您就会注意到更多改善。

有益的提示:

- ◆ 在产后的头一两天内，有规律地小便（每隔2至3小时）
- ◆ 饮用足够的流质以增加水份
- ◆ 避免饮用含咖啡因的饮品，如咖啡、黑茶、可乐。这些饮品会刺激膀胱
- ◆ Kegel操不会破坏会阴缝合线

有些妇女在孕期及产后有尿失禁的问题，如果您有任何疑问，可拨打电话604-875-2126致电我部。

产后理疗班

周一、周三或周五
上午10点至11点

2N41B室
(Balsam Square对面)

这个为时1小时的免费课程将教您:

- 如何护理背部
- 如何在护理新生儿时保持良好的姿势
- 如何安全地开始产后运动

这**不是**这不是一个运动课程，所以您可以穿平日穿的衣服来参加，也欢迎您带着新生宝宝一起来。（可放在婴儿床或婴儿背袋里）。

请安排时间在以下时间参加一次课程

- 出院之前
- 出院后，产后六周内
- 如果您在出院后参加该课程，请致电604-875-2126登记