



# 剖腹产之后：您可以什么

## After Your Caesarean Birth: What You Can Do

### 如何更容易移动：

- **辅助您的伤口。**在咳嗽、打喷嚏、大笑或移动时，可使用一个小枕头或一个卷起的毛巾。
- **侧身上下床。**这样会对您的缝针处或您的后腰造成较少的损伤。
- **在床上活动肢体或在屋内走动。**您将会有更少的疼痛和僵硬的情况。这也有助于大肠蠕动。
- **直身站立和走路。**
- **把您的腿和脚抬高**放在床上或脚凳上。这样会有助于控制脚和腿的肿胀情况。
- 在未来的4-6周的时间里，**避免繁重的家务**，不要提起比您的新生儿更重的任何东西。

### 练习项目：

- 手术之后立即开始下列练习。
- 可在早上、中午和晚上做这些练习。
- 在您回家之前请来参加“产后物理治疗班”(Postpartum Physiotherapy Class)(见背面)

### 练习1和练习2有助于：

- 扩展肺部
- 腿部的血液循环

### 1. 深呼吸

吸气并感到您的肋骨在两侧和背部扩展。然后慢慢的呼气。如此做三次。如果感到疼痛，可用一个小枕头或卷起的毛巾来辅助您的伤口。

### 2. 脚部和腿部练习

做这四项练习时，腿要伸直平放在床上。每条腿各做5到10次。

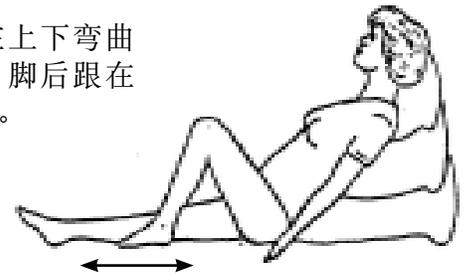
**脚踝活动：**在脚踝处弯曲和伸展您的脚(您的小腿背面有伸拉的感觉)



**脚部转动：**在脚踝处转动您的脚。换个方向重复练习。

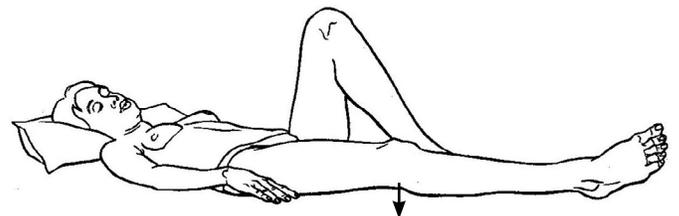


**滑脚后跟：**在上下弯曲膝盖的同时，脚后跟在床上来回滑动。



**股四头肌练习：**腿放直，将膝盖的背面向床上紧压，以便收紧大腿肌肉。

保持5秒钟，然后放松。



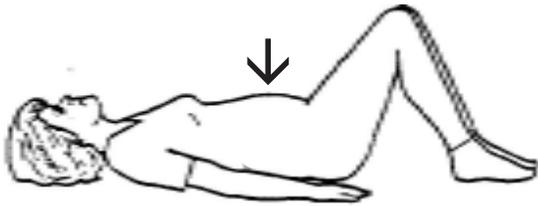
接下页...

### 练习3和练习4有助于:

- 背部的舒适和姿势
- 更强的腹部肌肉
- 排气

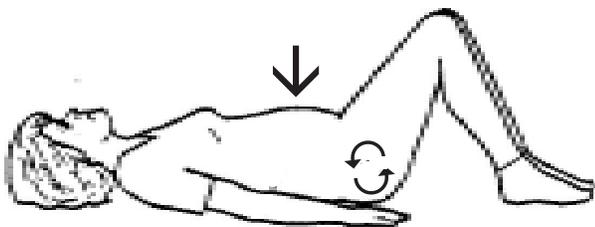
### 3. 腹部收缩 (腹部深层肌肉运动)

在您往外呼气时, 收紧肚脐以下的腹部肌肉 (就象您要穿上一条紧身裤一样)。保持几秒钟, 同时继续呼吸, 然后放松。您在躺着、坐着、站立和提东西时都可练习腹部收缩。



### 4. 骨盆斜翘

收紧腹部肌肉 (如上) 并收紧臀底部以便使腰部平贴在床上。保持5秒钟, 同时继续呼吸。放松并感到骨盆曲线还原。如果感到舒适, 可尝试侧卧着做这项练习。



### 练习5可改善:

- 控制大小便
- 对骨盆器官的支持力
- 整体腹部肌肉力量

### 5. 骨盆底练习 (凯格乐运动)

在尿管被取出之后再开始做这项练习。

**快速练习:** 快速、强有力的收缩骨盆底肌肉就好像要中断尿流或排气泄露。保持并数1到2下。放松并数1到2下。连做5次。当感觉这很容易时, 做更多次 (连续做20次)。这项练习有助于在咳嗽、打喷嚏、提重物或大笑时防止尿失禁。

**保持练习:** 就象您在做快速练习时所做的一样, 但是要保持慢数5下。记住要继续呼吸。放松20秒钟。反复做5次。当感觉这很容易时, 可保持更长的时间 (长达10秒钟), 并重复做到10次。

### 产后 物理治疗班

上午10点到11点

周一、周三或周五

房间2N41B

(Balsam Square 对面)

### 这个一小时的免费课将向您展示:

- 如何护理您的背部
- 在照料新生儿时的正确姿势
- 如何安全的开始早期产后锻炼

这不是一节运动课。

请您和您的宝宝前来参加。您的宝宝可放在婴儿床或婴儿车里。

### 计划参加一节课:

- 在回家之前
- 回家之后在产后6周时间中的任何时候
- 如果是回家之后来参加, 请致电604-875-2126进行登记