

## 一些有帮助的小贴士...

- ▶ 当您侧卧时，将一个小枕头或毛巾被放在腹部下面作为支撑。
- ▶ 卧床时活动会减轻疼痛和僵硬。
- ▶ 躺下和起来时，要采用侧卧姿势。这会减轻您背部和腹部的受力。
- ▶ 站立和行走时，要抬头挺胸。
- ▶ 当您坐在床上或椅子上时，将小枕头或毛巾被放在腰部作为支撑。
- ▶ 可使用床体控件来支撑头部和脚部，从而增加舒适度。

## 怀孕期间的卧床运动

这些都是在您的运动受限期间，由医生为您建议的安全运动。

### 有哪些好处?

- 促进良性血液循环
- 降低血栓风险
- 保持活力、体力和良好的姿态
- 保持良好的呼吸节奏、减少压力和焦虑

### 什么时间锻炼? 怎样锻炼?

- 每天做4至5次(吃过零食和主食之后)
- 仰卧或侧卧，床头处于水平状态或升至您感到舒适的位置。
- 如果情况允许，坐在椅子上或床边时，试着做一些运动。(请向您的医生或护士咨询)

### 呼吸练习

慢慢吸气，感到肋骨向两边和后方扩展。停顿。然后，慢慢地全部将气呼出。重复2至3次。

### 腿部锻炼

每条腿重复以下练习10次:

#### ▶ 踝泵运动:

屈伸踝关节，让脚尖向前伸直或向后勾(小腿肚子会感到有张力)。

注意:

不要过于用力屈伸脚趾(以避免腿抽筋)



#### ▶ 脚尖画圈:

旋转踝关节，使脚尖画圈。向另一个方向重复此动作。

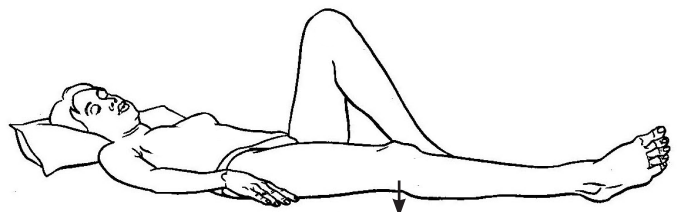
#### ▶ 脚跟滑动:

屈伸腿部，使脚跟沿着床滑动。



#### ▶ 股四头肌等长收缩:

腿伸直，将膝盖背部往下紧贴在床上，使大腿肌肉收紧。保持不动，数5下。放松。



续...

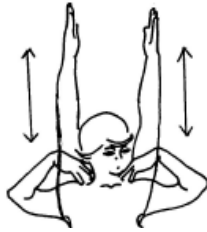
## 臂部锻炼

每个练习重复10次，动作要慢。

- ▶ 向两侧伸展双臂。  
再将手指触肩。



- ▶ 向上伸直双臂。  
再将手指触肩。



- ▶ 手指触肩。  
肘部向后环绕。



- ▶ 手指触肩。将肘部向外、  
向后拉伸，将两侧肩胛骨挤向中间。

## 颈部锻炼

每个练习重复3至5次。

- ▶ 将头慢慢转向一侧，然后停顿。  
向另一侧重复同样的动作。



- ▶ 使耳朵慢慢地向肩部靠。  
然后，在另一侧重复同样的  
动作。



- ▶ 收紧下巴。  
保持不动，数5下。然后放松。

## 肋骨伸展

每次伸展保持10至20秒，重复3次。

- ▶ **上体伸展：**  
两手相握，双臂向上伸展，  
举过头顶。



- ▶ **边侧伸展：**  
用一只手握住另一侧臂肘，  
并向侧面拉动。



## 臀部锻炼：

在感觉舒服的情况下，仰卧，并将床头轻轻抬起。  
双脚并拢，屈膝。将两膝慢慢分开。保持数秒。  
然后再回到中间。重复上述动作。



如果觉得头晕、目眩、疼痛、有宫缩或  
出血，请停止锻炼。

## 注意

如果您目前正在经历以下情况或正因此而接受医  
治，请不要进行骨盆倾斜运动和盆底肌肉锻炼：

- ◆ 产前出血；
- ◆ 早产（子宫过敏）；
- ◆ 胎膜已破；
- ◆ 子宫颈内口松弛。

### 1. 骨盆倾斜运动

收紧腹部肌肉（使肚脐贴紧脊背），使后腰  
向下压，平贴在床上。放松，恢复到原来的  
弧线。



### 2. 盆底肌肉锻炼（凯格尔运动）

**紧凑式：**上提并快速用力紧缩肌肉，就好像  
要突然憋住小便或抑制通过肛门排气。保持  
不动，数1至2下。然后，完全放松。重复5  
次。当这个练习变得容易了之后，可以多做  
几次（最多连续做20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。

**保持式：**像紧凑式那样，上提并快速用力紧  
缩肌肉，但要保持不动，慢数到5。然后，  
放松10秒钟。重复5至10次。当这个练习  
变得容易了之后，可以尝试保持肌肉紧缩更  
长时间（最多数到10），最多做10次。