文章

產後運動7+6，幫助媽媽改善孕後肌肉狀態，還能培養母子感情

十一月 8, 2021

4 MINS

媽媽生產後，可以透過產後運動來幫助身體恢復，此次邀請時尚媽咪夥伴健身教練 – 徐瑋如，帶領媽咪一同學習產後運動，輕鬆收縮恢復產前身材，還可以培養跟寶寶的親密感！

Author(s): 審稿人 – 時尚媽咪夥伴 – 健身教練 徐瑋如

媽寶健身房，掌握7大產後運動，加速媽媽肌肉恢復，拒絕肌肉鬆弛；再學6招親子產後運動，打造媽媽好身材，還能培養與寶寶的親密度。

什麼是產後運動？產後運動是幫助身體復原的關鍵！

產後運動，是幫助孕後媽媽的身體回到懷孕前狀態的一種鍛鍊活動，可以幫助媽媽改善體能，提升身體的柔韌性和平衡性，也有助於心理健康和情緒的穩定。

而產後運動之所以重要，是因為在經歷過懷孕、生產後，媽媽們可能會因為背肌、腹肌、骨盆肌等肌群變動，導致身體協調性受到影響。這時，透過恰當的產後運動來增強這些肌肉群的力量和彈性，就能有效促進姿勢的改善，減少不適感。

除此，規律地進行產後運動，也可以帶來這些好處：

1. 加速子宮收縮：產後運動可以幫助子宮、子宮頸和陰道的收縮及復舊，有助於恢復至懷孕前的狀態，防止陰道鬆弛。

2. 增強肌肉力量和耐力：特別是腹部、背部和骨盆底肌肉，有助於支撐和穩定身體，減少腰背疼痛的發生。

3. 改善體能和心肺功能：有助於增強心肺功能，提升整體身體的代謝率和健康水平。

4. 改善姿勢和身體對稱：幫助身體調整至正確的姿勢，減少因生產姿勢而引起的腰酸背痛。

5. 提升情緒狀態：運動有助於促進身體釋放荷爾蒙，改善情緒，減少產後抑鬱和焦慮的風險。

產後運動有哪些？7招教妳正確進行產後運動，加速身體復原！

這邊有7種常見的產後運動，可以幫助孕婦的肌肉快速恢復，並且促進子宮復原，讓媽媽們可以快速回到懷孕前美美的身材！



- **產後運動1：腹式呼吸（產後深呼吸運動）**

運動時間點：產後第 1 天即可進行
運動好處：增加肺活量、收縮腹肌
運動步驟：
1. 平躺仰臥。
2. 用鼻子呼吸，且擴張胸腹部。
3. 閉氣2秒後，緩緩以嘴吐氣。

4. 可重複 5-10 次。

- **產後運動2：胸部運動**

運動時間點：產後第 2 天即可進行
運動好處：促進胸部的肌肉力量，幫助胸部恢復彈性，避免乳房鬆弛。
運動步驟：
1. 平躺仰臥，二手臂左右平伸。
2. 雙手打直，並向上舉起，直到雙手掌心互觸。
3. 慢慢放下雙手到原處。
4. 重複 5-10 次。

- **產後運動3：頸部運動**

運動時間點：產後第 4 至 5 天即可進行
運動好處：改善腹部肌肉，幫助頸部與背部肌肉舒展。
運動步驟：
1. 平躺仰臥，雙手自然擺放即可。
2. 維持平躺，且頭部抬起，讓下巴靠近胸部。
3. 再慢慢躺平，此動作可約重複 5-10 次。

- **產後運動4：腿部運動**

運動時間點：產後第 8 天即可進行
運動好處：幫助子宮與腹部的肌肉收縮，也能夠增加腿部的血液循環。
運動步驟：
1. 平躺仰臥，雙手自然擺放即可。
2. 將腿部往上抬起約 45 度，再緩慢放下。（可先左右單腳各自進行，再換雙腳一起）
3. 此動作可約重複 5-10 次。

- **產後運動5：臀部運動**

運動時間點：產後第 8 天即可進行
運動好處：幫助臀部與大腿肌肉收縮。
運動步驟：

1. 平躺仰臥。
2. 將單腿抬起彎曲，讓踏腿靠近臀部後，腳尖向下壓。
3. 恢復平躺。
4. 左右腿分別進行，此動作雙腿各可重複約 5-10 次。

- **產後運動6：陰道收縮運動（凱格爾運動）**

運動時間點：產後第 10 天即可進行
運動好處：可以收縮陰道、骨盆底肌肉，並預防子宮、膀胱、陰道下垂。
運動步驟：
1. 可以平臥、站著坐著都可以，而產後孕婦還是會建議先以平臥為主。
2. 收縮臀部、陰道與肛門的肌肉，可以想像是憋住尿意的感覺，並維持 5-10 秒。
3. 放鬆，並重複約 5-10 次。

- **產後運動7：腹部運動**

運動時間點：產後第 14 天即可進行
運動好處：幫助子宮與腹部的肌肉收縮。
運動步驟：
1. 平臥，且雙手置於腹部或抱胸。
2. 利用腹部力量坐起。
3. 慢慢躺下，視自己體力而為即可。

增加親子感情！6種能跟寶寶一起培養感情的產後運動

當然，在產後恢復期過後，媽媽們也能持續運動，並透過維持良好的運動習慣，塑造好身材，這邊推薦6種適合的產後運動，可以幫助媽媽們在運動的同時，跟寶寶一起培養好感情！

- **親子產後運動1：胸型拉提UP - 臥推**

運動好處：能讓身型看起來更挺直，也能訓練到手部肌肉
運動步驟：
1. 媽媽需平躺於瑜珈墊，手臂與肩膀平行
2. 並彎起手肘，吸一口氣
3. 往上推舉時吐氣，下降時吸氣，反覆操作
寶寶互動：運動的同時，可以讓寶寶坐著或趴在自己身上，如果寶寶對啞鈴充滿興趣，也可以讓他碰一碰、玩一玩。
動作頻次：一次做12下，休息30-60秒，做3組



臥推能讓媽媽身形挺直，同時鍛鍊手部肌肉，找回孕前好身材！

- **親子產後運動2：胸型拉提UP - 跪姿伏地挺身**

運動好處：跪姿伏地挺身能拉提胸型，緊實手臂線條
運動步驟：
1. 首先膝蓋著地，雙手與肩同寬
2. 下半身膝蓋處彎曲90度呈跪姿，雙腳交叉
3. 雙手推地，將身體向上撐，反覆操作
寶寶互動：進行這項產後運動時，可以讓寶寶躺在地上，放到自己胸前位置，寶寶

跟媽咪可保持眼神接觸。
小提醒：往上推的時候吐氣，下降時吸氣，慢慢做效果會更好。
動作頻次：一次做12下，休息30-60秒，做3組



跪姿伏地挺身能拉提胸型，也能緊實手臂線條，恢復好身材！

- **親子產後運動3：緊實小蠻腰 – 棒式**

運動好處：訓練核心肌群，及肩膀、胸背、腿部等肌肉
運動步驟：
1. 首先面對地板，呈俯臥姿勢
2. 接著用手肘及前手臂撐地，將軀幹撐離地面
3. 手肘及腳趾出力維持姿勢，調整呼吸維持30秒

寶寶互動：同樣地，我們可以把寶寶躺在地上，放在自己面前，媽咪這時可以逗寶寶笑、講講話。
小提醒：做這項產後運動的時候記得把背打直，肚子肌肉收縮繃緊，收起下巴，屁股也要夾好哦。
動作頻次：一次維持30秒，休息20秒，做3組



棒式是適合媽咪產後訓練核心的好運動，同時也能活動到許多肌群

- **親子產後運動4：緊實小蠻腰 – 坐姿收腿**

  運動好處：透過加強側腹部的鍛鍊，可以幫助肌肉線條收縮恢復。
  運動步驟：
  1. 坐姿手撐地
  2. 雙腿併攏
  3. 左右回收伸展，反覆操作

  寶寶互動：媽咪可以把寶寶放在地板中央，與寶寶做互動。
  小提醒：做這項產後運動的時候，吐氣轉停，吸氣收回，感受腹部的肌肉收縮的緊繃感，這動作可以練到上腹部肌肉和下腹部肌肉。
  動作頻次：一次維持30秒，休息20秒，做3組



坐姿收腿可以幫助側腹收縮，緊實腹部肌肉，告別產後肚皮

- **親子產後運動5：緊實小蠻腰 – 仰臥摸膝**

  運動好處：仰臥摸膝同樣能強化腹部肌肉。
  運動步驟：
  1. 首先媽咪仰躺於瑜珈墊上
  2. 雙膝併攏彎曲
  3. 雙手往膝蓋方向伸直，使用腹部的力量讓雙手指尖碰到膝蓋
  4. 再躺回地面，反覆操作

  寶寶互動：寶寶可以放在自己的腹部，起身時可以跟寶寶high five或遮住他的眼睛跟他玩，增加親子樂趣！
  動作頻次：一次做12下，休息30-60秒，做3組



仰臥摸膝能收縮腹部肌肉，讓線條更加緊實

- **親子產後運動6：緊縮骨盆－凱格爾運動**

運動好處：凱格爾運動，能運動骨盆底肌肉，使肌肉收縮有力。
運動步驟：
1. 運動時平躺屈膝，腳底踩地
2. 緩慢將肛門到陰道周圍及尿道口的肌肉收縮
3. 放鬆骨盆肌肉，反覆操作

小提醒：注意不要憋氣，也不要用到腹部肌肉的力量。
動作頻次：每回做10次，收縮5-10秒，放鬆20秒

進行產後運動之前的貼心提醒

與寶寶一起進行產後運動時，每個動作會因為寶寶的年齡與場地不同有所調整，執行時還是要小心寶寶的安全；同時啟賦3也有很貼心的設計，現在立刻加入Line啟賦3 iClub點擊哺乳歌單，就可以搭配裡面的產後運動健身歌單，伴你與寶寶一起做運動哦！

產後身型恢復還有什麼秘訣？飲食、睡眠和產後運動3者配合是關鍵！

剛生產的身體，一定經歷過劇烈的變化，身材變形或是妊娠紋都可能讓許多媽咪相當困擾，但其實想要恢復產前身型沒有那麼難，只要讓身體自然的代謝就會收縮變瘦，所以生產完後的睡眠、食物品質就相當重要，食物要少油少鹽，也盡量少吃加工食品！

除了睡眠與飲食之外，也需要搭配產後瘦身運動。很多媽媽疑問「產後多久可以運動呢？」，那就需要看媽媽生產的方式是剖腹產還是自然產，因手術部位不同，可以進行產後運動的時間跟項目也會有所不同。

自然產大約術後六周過後就可以進行較緩和的運動，但若有任何不舒服，需要立即停止病就醫。而剖腹產媽媽則是術後盡量不要做腹部需要用力的運動，等到六週之後，經由醫師評斷能不能運動。

一開始可以設定產後運動時間表，一週運動2到3次，每次運動30 – 40分鐘。剛生完小孩的體力一定是差的，因此我們要先把體力找回來，之後就可以隨著自身的修復狀況慢慢增加運動量。

有妊娠紋煩惱的媽咪，可以做一些核心產後瘦身運動讓身體肌肉收縮更緊實；擔心胸部變形的媽咪們也可以稍微練到前胸、後背，讓身體較挺直。

產後運動常見□□□

Q1.生完寶寶後，多久可以開始產後運動？

不論自己覺得身體回復多少了，建議還是先與醫師溝通討論是否可以開始運動。**通常懷孕造成的生理變化，產後會持續六周，所以一般來說，產後六周後再開始運動會是比較安全的選擇**，若是剖腹產的產後運動時間，可能就需要等到產後三個月再開始。由於剖腹產術後孕婦腹部，仍處於較脆弱的階段，所以媽媽們要好好選擇哪些運動適合做。像是凱格爾運動及臥推，都比較適合剖腹產媽媽，在術後來做運動。

Q2.產後運動是否會影響母乳？

確實有些孕婦產後進行運動後，發現寶寶不太愛喝運動後的母奶。可能是因為母體運動後，所代謝掉的廢物導致母乳變苦。
所以建議有這類情況的孕媽媽，可以在運動前就先把母乳擠出來，以免寶寶不喝母乳。

Q3.產後運動之外，飲食該如何配合？

若是還需要親自哺乳的媽媽，每日還要額外攝取500大卡熱量，也需要注意多多攝取水份，且要避免過多糖份的攝取，容易造成體脂肪累積、脂肪肝還有其他健康問題。**建議孕媽媽要保持少油、少糖的飲食原則。**

剛生完寶寶的身體，都會經過很大的變化，需要時間來恢復。每天一點一滴開始簡單地做產後運動，不但可以幫助身體的代謝，也可以輕鬆恢復產前身材！帶著寶寶一起做產後運動，珍貴的親子親密感與瘦身兼得，何樂而不為呢？一起動起來，繼續當時尚俏媽咪吧！

重點摘要：

- 產後運動可以幫助媽媽改善體能、收縮子宮，讓媽媽的身體狀態回到產前體態。
- 配合7項產後運動，可以有效鍛鍊腹部、臀部以及子宮肌肉，避免肌鬆弛。
- 運動教學：臥推、跪姿伏地挺身、棒式、坐姿收腿、仰臥摸膝、凱格爾運動
- 每個動作會因為寶寶的年齡與場地不同有所調整，執行時需要小心寶寶的安全

參考資料：

1. 中國醫藥大學附設醫院 – 衛教單章(link)
2. 臺北榮總護理部e點通 – 婦女保健科(link)

立即分享