

过早负重劳动。

各节具体做法如下：

第1节：仰卧，深吸气，收腹部，然后呼气。

第2节：仰卧，两臂直放于身旁，进行缩肛与放松运动。

第3节：仰卧，两臂直放于身旁，双腿轮流上举和并举，与身体呈直角。

第4节：仰卧，髋与腿放松，分开稍屈，脚底放在床上，尽力抬高臀部及背部。

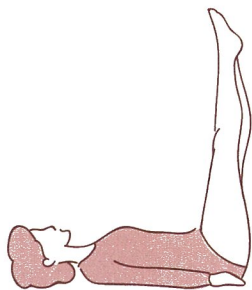
第5节：仰卧起坐。

第6节：跪姿，双膝分开，肩肘垂直，双手平放床上，腰部进行左右旋转动作。

第7节：全身运动，跪姿，双臂支撑在床上，左右腿交替向背后高举。



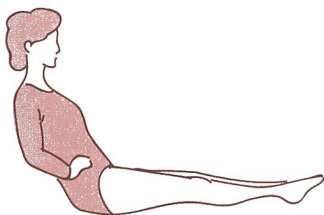
第1、2节 深呼吸运动、缩肛



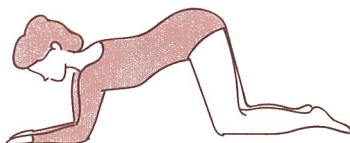
第3节 伸腿动作



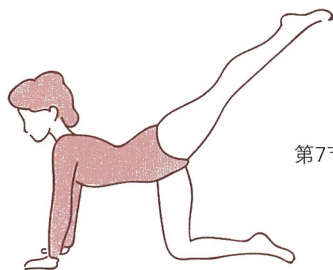
第4节 腹背运动



第5节 仰卧起坐



第6节 腰部运动



第7节 全身运动

图 2-2 产褥期保健操

资料来源：郑修霞. 妇产科护理学 [M]. 4 版. 北京：人民卫生出版社，2009：73.