



维倪月子会所

Born of love

# 产褥期体操



B O R N O F L O V E



维倪月子会所  
Born of love

# 目的

1

通过适宜的  
体操动作,促进分  
娩后妈妈机体恢  
复。

2

促进胃肠蠕  
动。

3

促进子宫复旧。

4

增强腹肌、阴  
道壁肌肉、骨盆底  
肌肉韧带的弹性,  
可有效的防止子宫  
脱垂、阴道壁膨出  
等妇科疾病。

5

重塑优美的  
体态。

## 不宜做体操锻炼的情况

- 1、产妇体虚、发热者
- 2、血压持续升高者
- 3、有较严重的心、肝、肺、肾疾病者
- 4、贫血及有其他严重并发症者
- 5、会阴严重撕裂者
- 6、产褥感染者





## 01

## 深呼吸运动(每节做4—8次)

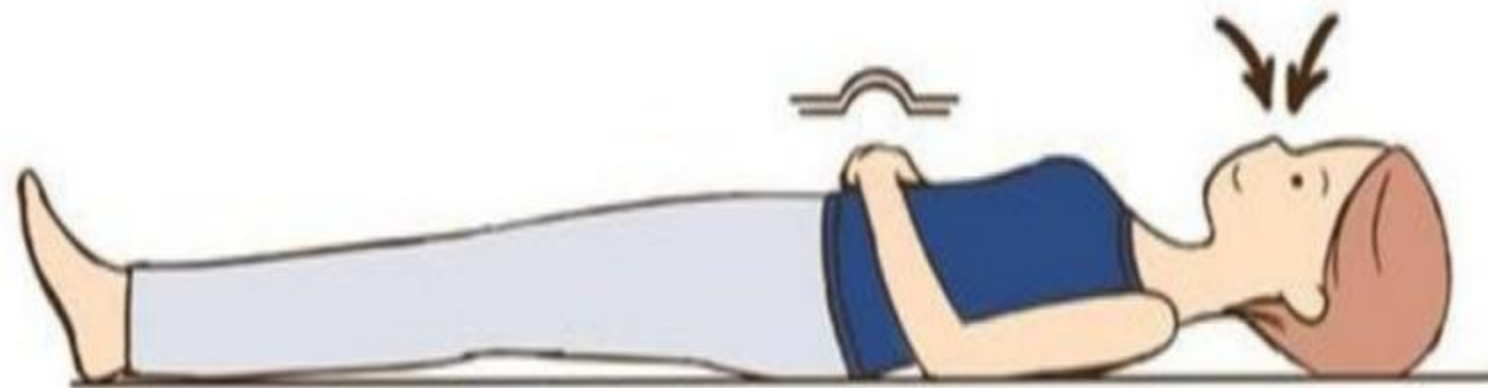


维倪月子会所  
Born of love

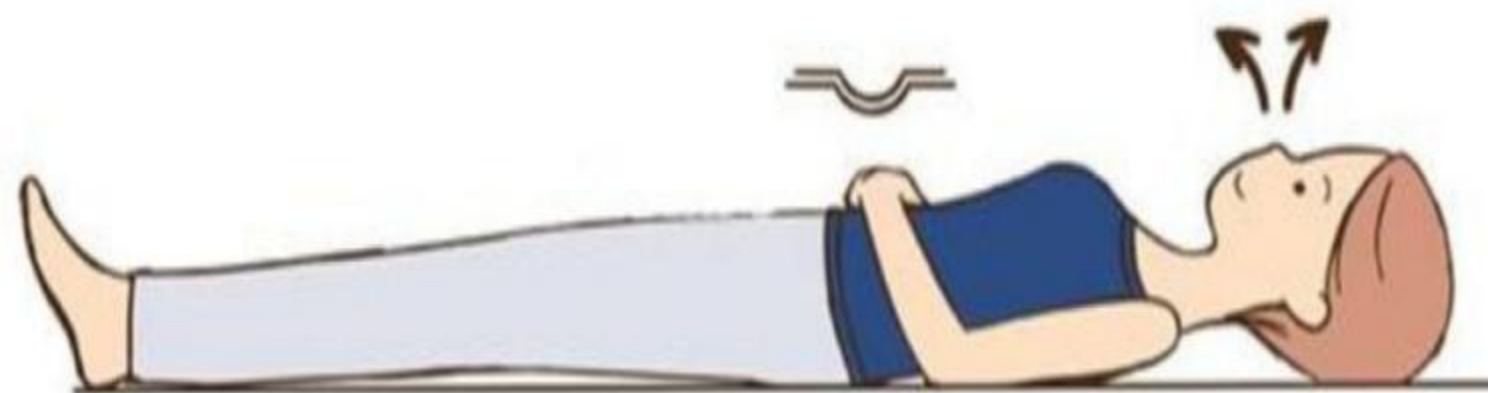
**时间：**• 产后第3天可开始，每日做2遍。

**方法：**• 平躺，嘴闭紧，用鼻孔缓缓吸气，同时将气往腹部送，使腹部鼓起，再慢慢呼出，腹部会渐渐凹下去。

**作用：**• 增加腹肌弹性。



双手置于腹部，身体完全放松，做深呼吸，吸气时腹部向内收缩，保持5-10秒钟，吐气放松。



## 02

## 提肛运动/凯格尔运动



维倪月子会所

Born of love

**时间:** • 产后第1天开始,每日做200遍。

**方法:** • 平躺,嘴闭紧,缓缓吸气,  
• 同时收缩会阴部和肛门,  
• 维持此姿势数秒钟,  
• 然后还原。

**作用:** • 预防子宫,阴道,膀胱下垂。



配合呼气吸气动作,吸气时会阴向内收缩,维持6-8秒钟,呼气时放松。





## 03

## 抬头运动(每节4-8次)



维倪月子会所  
Born of love

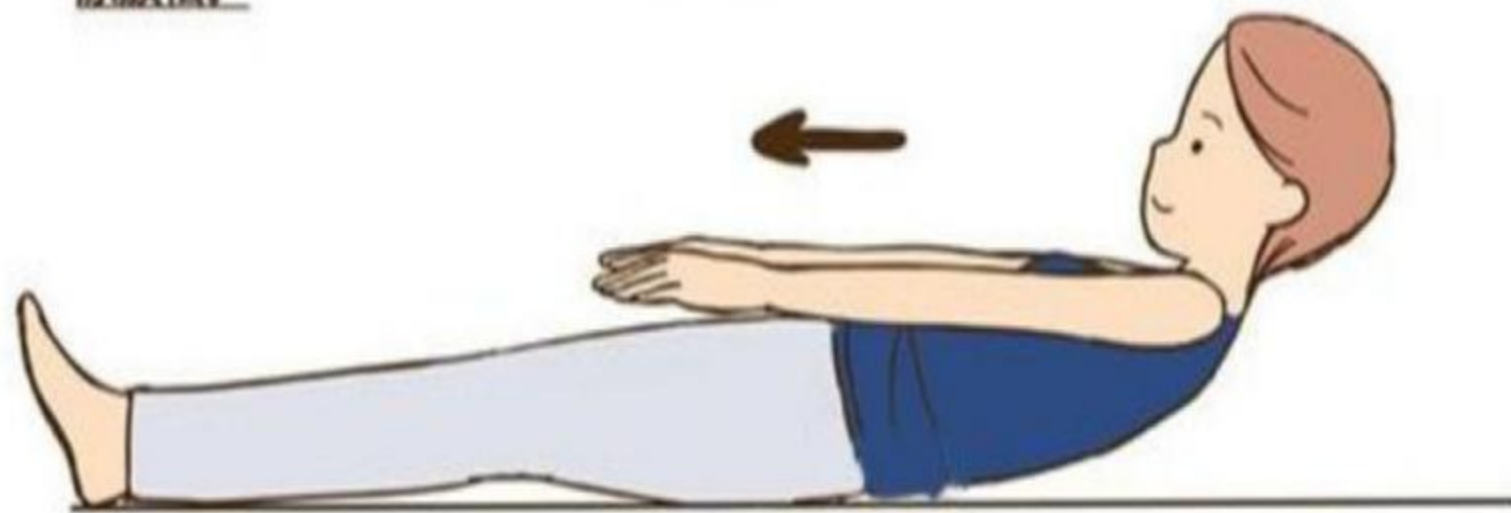
**时间:** • 产后第3天可开始,每日做2遍

**方法:** • 平躺,保持身体其它部位不动,举起头尽量弯向胸部。

**作用:** • 使颈部和背部肌肉得到舒展。



双腿伸直,双臂向前伸展,下巴贴近前胸,呈点头状,保持8-10秒钟,还原放松。



# 04

## 上肢运动(每节4-8次)

**时间:**• 产后第3天开始,每日做2遍。

**方法:**• 平躺,两手臂左右平伸,  
• 上举至胸前两掌合拢,  
• 然后保持手臂伸直放回原处。

**作用:**• 增加肺活量,恢复乳房弹性。

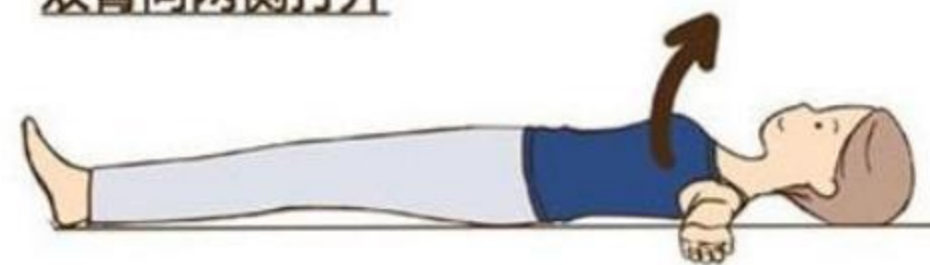


维倪月子会所

Born of love



双臂向两侧打开



双手向上方高举合掌



再向上延伸伸张双臂,保持五秒钟,放松还原。





## 05

## 下肢运动(每节4-8次)



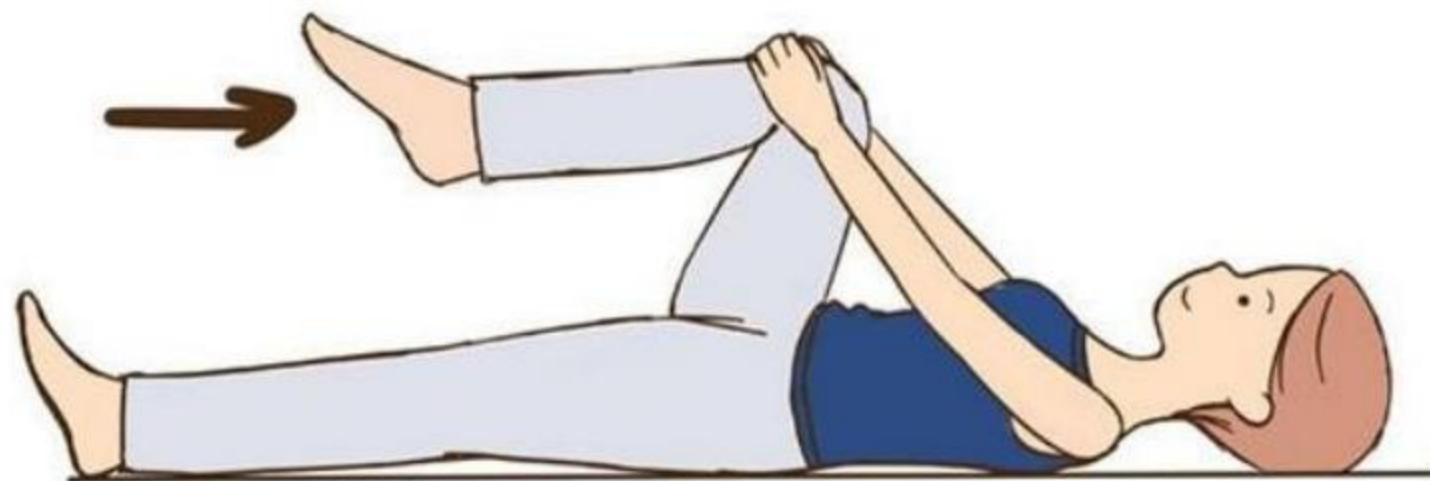
维倪月子会所

Born of love

**时间：**• 产后第10天开始,每日做2遍。

**方法：**• 平躺,一腿膝盖弯起,  
• 让大腿靠近腹部,  
• 脚跟贴近臀部,  
• 呼气,伸直放下,  
• 再弯另一条腿重复做。

**作用：**• 促进臀部和大腿肌肉恢复弹性及曲线。



两腿伸直,右腿弯曲,收向腹部,双手抱膝,保持十秒钟,还原放松。





## 06 伸腿运动(每节4-8次)

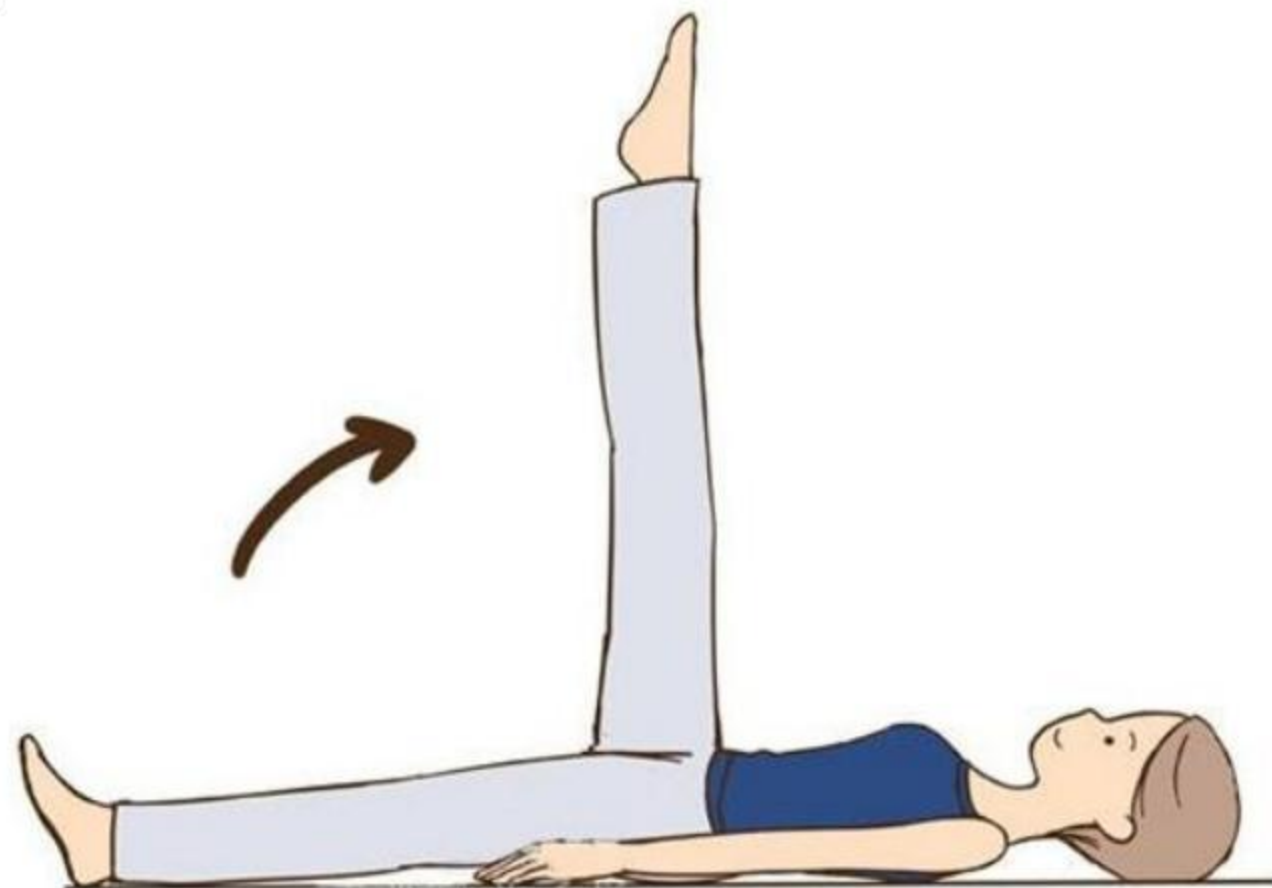
**时间:**• 产后第10天开始,每日做3遍。

**方法:**• 平躺,吸气,将一条腿尽量抬高脚腕绷紧与身体垂直,  
• 呼气,放下后另一腿作相同动作。  
• 以后可练习将两腿同时举起。

**作用:**• 促进子宫及腹部肌肉收缩,恢复腿部曲线。



左腿放平,右腿伸直向上抬举,保持十秒钟,慢慢还原。



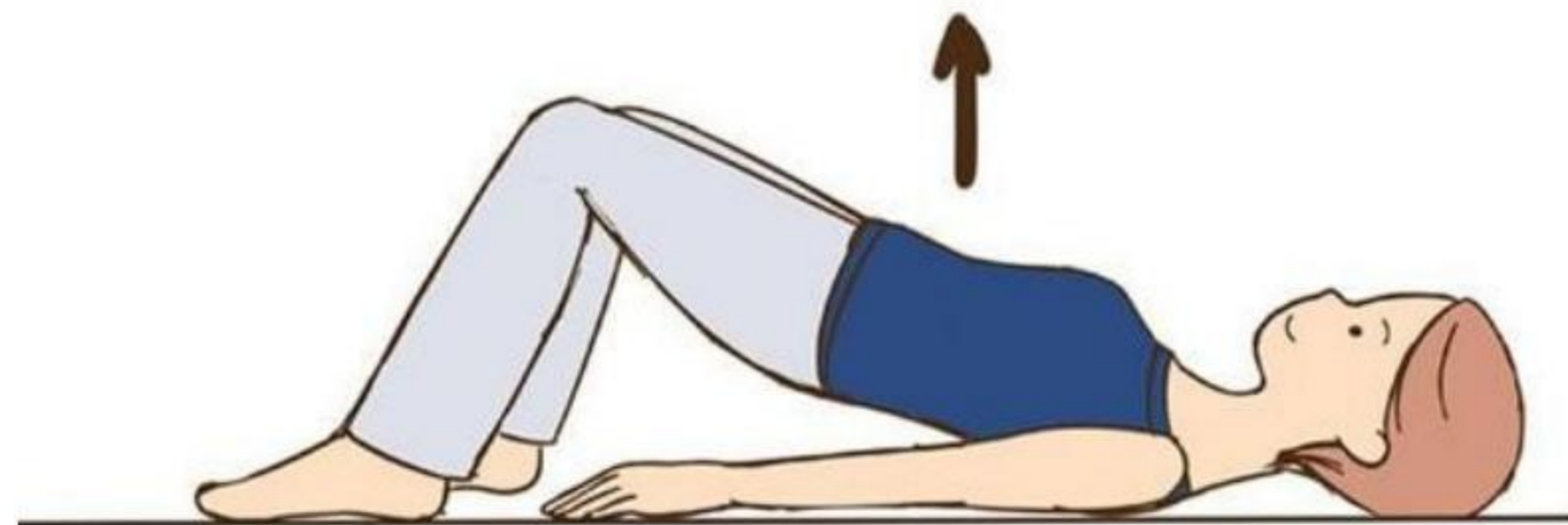
## 07

## 腰背运动(每节4-8次)

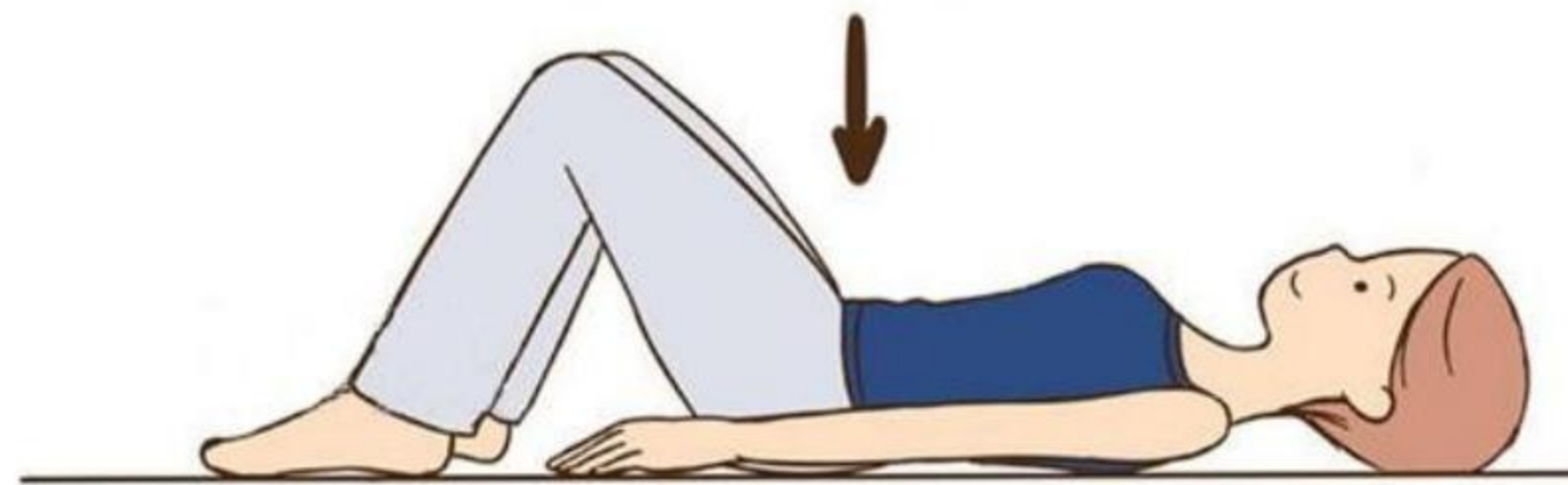
**时间:** • 产后14天开始,每日做2遍。

**方法:** • 平躺,弯起两腿成直角,  
• 吸气,抬高臀部,挺起身体,  
• 肩部支撑,两膝并拢脚分开,  
• 同时收缩臀部肌肉,  
• 呼气,放下,  
• 重复几次。

**作用:** • 收缩阴道肌肉,预防子宫、阴道、膀胱下垂



双腿弯曲稍分开,将臀部及背部紧贴地面,双手放在身体两侧,吸气时收紧腹部肌肉,将臀部抬起悬空,保持片刻,吐气放松还原。





# 08 膝胸卧位

**时间:** • 产后14天开始,最初2分钟,以后增加至8分钟.

**方法:** • 身体呈跪伏姿势,  
• 头侧向一边,双手伏于床上,  
• 双腿分开与肩宽,大腿与地面垂直。

**作用:** • 帮助子宫恢复正常位置。





# 注意事项



维倪月子会所

Born of love



1

产后健身操的原则是由简单操作的项目开始，根据产妇自身情况量力而行，运动量由小到大，循序渐进，避免过度劳累。

2

运动效果要坚持才能够显现，肌肉张力恢复必须2-3个月，妈妈要持之以恒。

3

运动时如有出血，或感到不适，应立即停止。





# 感谢观看



扫码关注公众号了解更多育儿资讯



维倪月子会所  
Born of love



B O R N O F L O V E