

# 产后盆底肌修复锻炼 凯格尔运动

产品名称	产后盆底肌修复锻炼 凯格尔运动
公司名称	济南齐齐良品电子商务有限公司
价格	.00/个
规格参数	
公司地址	山东省济南市市中区王官庄小区四区22号楼1单元504室（注册地址）
联系电话	15853148183

## 产品详情

很多女性在分娩的过程中，都会经历会阴撕裂或者侧切，但在后期不能仅仅是恢复这些伤口，产后妈妈更应该注重的是盆底肌的锻炼和避免日后漏尿的产生。

齐齐良品小编科普：凯格尔运动，又叫骨盆运动，是一种随时随地都可进行的简单锻炼。这个运动的核心是重复缩放部分的骨盆底肌群，来增强这些肌群的力量，从而使之更好地支撑子宫、双附件、膀胱、小肠及直肠等盆腔器官，可以改善产后尿失禁，还能增强那里的吸力，改善阴道松弛的状况。

很多女性在分娩的过程中，都会经历会阴撕裂或者侧切，但在后期不能仅仅是恢复这些伤口，产后妈妈更应该注重的是盆底肌的锻炼和避免日后漏尿的产生。

如何正确进行凯格尔运动？

### 1. 不用拘泥于姿势和地点

凯格尔运动随时随地都可以做，但作为初学者，平躺着会比较容易。当你越来越熟练，不论是坐在办公桌前，还是躺在家里的沙发上，都可以不动声色地开始锻炼。坚持当成每天的必修课，会更快地观察到效果。

## 2.循序渐进地坚持

最初可以尝试坚持收缩肌群5秒，再放松5秒，重复4-5次，之后逐渐延长至收缩10秒再放松10秒，重复10次以上，每日三组，至少坚持8周以上。

## 3.集中注意力

把注意力集中在收缩骨盆底肌群上，不要同时收缩腹部；不要同时收缩大腿；不要同时收缩臀部；同时不要憋气！调整呼吸和收缩肌群的节奏，才能达到效果。

注意：不要长期通过暂停排尿来进行锻炼，这可能导致尿液没有完全排空，会增加尿路感染的风险。

齐齐良品小编提醒：准妈妈在分娩后42天做一次盆地功能检查，发现问题尽早治疗，没有问题也要及时进行盆地康复训练，因为越早训练，效果越好。