

การบริหารร่างกายก่อนคลอด
หน่วยฝากครรภ์ งานการพยาบาลสูติศาสตร์-นรีเวชวิทยา
ฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลศิริราช

CoP Prevent Preterm in
healthcare personnel



ประโยชน์ : เพื่อเตรียมกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ของร่างกาย ให้แข็งแรงสำหรับการคลอด และลดความไม่สุขสบายในระยะตั้งครรภ์
เช่น ปวดหลัง ฯลฯ ควรเริ่มต้นปฏิบัติหลังจากตั้งครรภ์ได้ 4 เดือน ท่าต่างๆ ที่ใช้ในการบริหารร่างกายมี ดังนี้

1. การบริหารกล้ามเนื้อทรวงอก แขน ไหล่ และหลัง ส่วนบน มี 4 ท่า คือ

ท่าที่ 1

- นั่งขัดสมาธิ วางมือพักบนเข่า
- หลังตรง ยืดอก ยกไหล่ขึ้น
- สูดลมหายใจเข้าช้าๆ และผ่อนลมหายใจออก



ท่าที่ 3

- นั่งขัดสมาธิหลวมๆ พร้อมหลังยืดตรง
- กำมือทั้ง 2 ข้าง ยกขึ้นในระดับไหล่ และตั้งฉากกับแนวลำตัว
- ชูแขนขวาขึ้นเหนือศีรษะ เหยียดแขนออกให้ตรง
- ค่อยๆ ลดแขนขวาลง พร้อมเหยียดแขนซ้ายสลับกันคล้ายจักรอก
- ทำเช่นนี้สลับกันทั้งแขนซ้ายและขวา



ท่าที่ 2

- นั่งขัดสมาธิ หลังยืดตรง
- ยกแขนขวาขึ้นเหนือศีรษะ
- ค่อยๆ โน้มตัวไปด้านซ้ายให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ พร้อมกับหายใจเข้า
- ค่อยๆ คืนตัวกลับมาตั้งตรง พร้อมกับหายใจออก
- ทำสลับกับแขนข้างซ้าย



ท่าที่ 4

- นั่งขัดสมาธิบนพื้น (หรือนั่งบนเก้าอี้) หลังยืดตรง
- วางแขนตามสบายหรือวางที่ตักก็ได้
- ยกไหล่ทั้งสองข้างขึ้น พร้อมกับสูดลมหายใจเข้า
- หมุนเบ้าไหล่ให้ไหล่ซ้ายเบนไปด้านหลังคล้ายแอ่นอก
- ขยับหมุนไหล่มาด้านหน้า พร้อมกับผ่อนลมหายใจออก
- ลดไหล่ลงในท่าปกติ



การบริหารร่างกายก่อนคลอด
หน่วยฝึกครรภ์ งานการพยาบาลสูติศาสตร์-นรีเวชวิทยา
ฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลศิริราช

CoP Prevent Preterm in
healthcare personnel



2. การบริหารกล้ามเนื้อขา สะโพก ข้อเท้าและหลังส่วนล่างมี 2 ท่าคือ

ท่าที่ 1

- นิ่งตัวตรงหลังผึ่งพนักห้อง
- ขาเหยียดตรงไปข้างหน้าฝ่ามือวางกับพื้นข้างลำตัว
- กระดก เท้าทั้งสองข้างขึ้นพร้อมกับหายใจเข้า
- กดปลายเท้าลง พร้อมกับหายใจออกเมื่อกระดกข้อเท้าแล้วต่อด้วยหมุนข้อเท้า
- วางส้นเท้าห่างกันเล็กน้อยเกร็งหมุนปลายเท้าข้อเท้าทั้งสองข้างออกจากกันเป็นวงกลม
- แล้วเกร็งหมุนย้อนกลับเช่นครั้งแรก



ท่าที่ 2

- นิ่งขัดสมาธิหลังยืดตรง
- ฝ่าเท้าสองข้างประกบกับส้นเท้าชิด
- ใช้ฝ่ามือรองรับได้เข้า 2 ข้าง
- ดึงส้นเท้าเข้าหาลำตัว
- ยกเข่าขึ้นมาหากันด้านหน้าพร้อมสูดลมหายใจเข้าช้า ๆ เกร็งไว้ชั่วครู่
- ใช้มือกดเข่าด้านในลงให้เบาะออกช้า ๆ พร้อมหายใจออกทางปาก



การบริหารร่างกายก่อนคลอด
หน่วยฝากครรภ์ งานการพยาบาลสูติศาสตร์-นรีเวชวิทยา
ฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลศิริราช

CoP Prevent Preterm in
healthcare personnel



3. การบริหารกล้ามเนื้อบริเวณช่องคลอด อู้งเชิงกรานและฝีเย็บ

- เกร็งหรือขมิบกกล้ามเนื้อบริเวณช่องคลอด ฝีเย็บ รูทวารหนักพร้อมสูดลมหายใจเข้าช้า ๆ และกลั้นไว้ชั่วคราว คลายเกร็งหรือขมิบกพร้อมกับหายใจออกช้า ๆ
- ทำนี้ทำได้ทุกอิริยาบถ นั่ง นอน ยืน สามารถทำได้วันละ 100-200 ครั้ง



4. การบริหารกล้ามเนื้อขาและน่องป้องกันการเกิดตะคริวและเส้นเลือดขาที่ขา

- ยืนตัวตรงเท้าแยกจากกันเล็กน้อย มือทั้งสองข้างจับเก้าอี้หรือขอบโต๊ะก็ได้
- ก้าวขาขวาไปด้านหลังเท้าทั้งสองเหยียบบนพื้นไม่ยกส้นเท้าและวางอยู่ในแนวเส้นตรงเดียวกัน
- ย่อเข่าซ้ายลงเล็กน้อยเหยียดขาขวาจนรู้สึกตึงที่น่องทำพร้อมกับสูดลมหายใจออกและโน้มตัวไปข้างหน้า
- เหยียดเข่าซ้ายคลายกล้ามเนื้อน่องขวาและโน้มตัวไปข้างหน้า
- ทำซ้ำ 5 ครั้ง แต่ทุกครั้งหยุดเล็กน้อยแล้วเปลี่ยนขาสลับกับอีกข้างหนึ่งทำเช่นเดียวกัน



หมายเหตุ : ควรบริหารร่างกายบนพื้นหรือที่นอนที่แข็ง สวมเสื้อที่หลวมและใส่ยกทรงที่พอดี เริ่มฝึกท่าละ 5 ครั้งแล้วค่อยๆ เพิ่มจนถึง 10 ครั้ง เมื่อบริหารร่างกายเสร็จควรนอนพัก 10 -15 นาที