

Antenatal and Postnatal Exercises

Jackie Wright R.N. Div 1 Midwife I.B.C.L.C.



AUSTRALIA VIETNAM
VOLUNTEERS RESOURCE GROUP

AVVRG

HCMC 2011

Bài Tập Trước Và Sau Khi Sinh

Jackie Wright R.N. Div 1 Midwife I.B.C.L.C.



AUSTRALIA VIETNAM
VOLUNTEERS RESOURCE GROUP

AVVRG

HCMC 2011

Introduction

- Regular exercise can assist the pregnant and postnatal woman to attain and maintain a healthy level of fitness.
- Regular antenatal exercises can assist with physical and mental demands of pregnancy, and help prepare for the demands of labour.
- Exercise may prevent some pregnancy complications such as pre eclampsia, and gestational diabetes, and assists in controlling weight gain



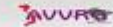
AUSTRALIA VIETNAM
VOLUNTEERS RESOURCE GROUP

AVVRG

HCMC 2011

Giới Thiệu

- Thường xuyên tập thể dục có thể giúp sản phụ trước và sau khi sinh có được và duy trì một sức khỏe lành mạnh.
- Những bài tập tiền sản thường xuyên có thể hỗ trợ nhu cầu thể chất và tinh thần của thai kỳ, và giúp chuẩn bị cho việc sinh sau này.
- Tập thể dục có thể ngăn ngừa một số biến chứng khi mang thai chẳng hạn như tiền sản giật và tiểu đường thai kỳ, và hỗ trợ trong việc kiểm soát tăng cân.



AUSTRALIA VIETNAM
VOLUNTEERS RESOURCE GROUP

AVVRG

HCMC 2011

Aims of antenatal exercises

- Improving the range of movement in joints, especially of the pelvic region.
- Strengthening the muscles that support the back and abdomen, and especially the pelvic floor to prevent 'leaking of urine'.
- To maintain a good, upright posture through the pregnancy.
- To learn relaxation techniques to assist during labour.
- To learn breathing control to assist during labour.



AVVRG

AUSTRALIAN VOLUNTARY RESOURCE GROUP

AVVRG

HCMC 2011

Mục Đích Của Những Bài Tập Tiền Sản

- Cải thiện tầm vận động của các khớp xương, đặc biệt là vùng chậu.
- Tăng cường các cơ bắp để hỗ trợ lưng và bụng, và đặc biệt là sàn chậu để ngăn chặn "són tiểu".
- Để duy trì một tư thế thẳng đứng tốt trong suốt quá trình mang thai.
- Để tìm hiểu các kỹ thuật thư giãn trong chuyển dạ.
- Để học cách điều khiển hơi thở trong chuyển dạ.



AVVRG

AUSTRALIAN VOLUNTARY RESOURCE GROUP

AVVRG

HCMC 2011

General Guidelines

- The best forms of exercise are low impact exercises such as walking, swimming, yoga, pilates and tai chi.
- If the woman has not previously undertaken any forms of exercise, it is advisable to consult a doctor or midwife, before commencing any exercises.
- Exercise should be undertaken up to three times a week for 30 minutes a time, to achieve a good level of fitness.



AVVRG

AUSTRALIAN VOLUNTARY RESOURCE GROUP

AVVRG

HCMC 2011

Nguyên Tắc Chung

- Các hình thức tập thể dục tốt nhất là các bài tập tác động nhỏ như đi bộ, bơi lội, yoga, bài tập trên sàn phẳng và thái cực quyền.
- Nếu thai phụ chưa từng tham gia bất kỳ hình thức tập thể dục nào, bạn nên tham khảo ý kiến bác sĩ hoặc nữ hộ sinh, trước khi bắt đầu tập thể dục.
- Tập thể dục phải được tiến hành đến ba lần một tuần với 30 phút một lần, để đạt được một mức độ tốt trong khi tập thể dục.



AVVRG

AUSTRALIAN VOLUNTARY RESOURCE GROUP

AVVRG

HCMC 2011

General Guidelines

- Position that pregnant women adopt for exercises should be carefully considered.
- Women should not be asked to lie flat in the later second and third trimesters because of the dangers of supine hypotension.



AVVRG



HCMC 2011

Nguyên Tắc Chung

- Nên xem xét kỹ vị trí thai phụ chọn để thực hiện các bài tập.
- Thai phụ không nên nằm đầu bằng trong cuối tam cá nguyệt thứ hai và thứ ba vì có nguy cơ hạ huyết áp tư thế nằm.



AVVRG



HCMC 2011

Types of antenatal exercises

- Transversus exercise
- Pelvic tilting or rocking
- Pelvic floor exercise
- Foot and leg exercise
- Breathing awareness



AVVRG



HCMC 2011

Các Loại Bài Tập Trước Sinh

- Bài tập cơ ngang bụng.
- Nghiêng hoặc lắc xương chậu
- Tập thể dục vùng chậu
- Tập thể dục cho bàn chân và chân.
- Thở có kiểm soát.



AVVRG



HCMC 2011

Transversus exercise

- Exercise the abdominal muscle antenatally will ensure speedy return to normal postnatally, effective pushing in labour and the lessening of backache in pregnancy.
- An important function of the abdominal muscle is the control of pelvic tilt.
- Overstretched ligaments and weakened abdominal muscle during pregnancy can lead to chronic skeletal problems postnatally as well as backache antenatally.
- To prevent this and to maintain good abdominal tone, exercises for the transversus muscles and rectus muscles are taught.

AVVRG



HCMC 2011

Bài Tập Cơ Ngang Bụng

- Bài tập cơ bụng tiền sản sẽ đảm bảo nhanh chóng trở lại bình thường sau khi sinh đẻ, rặn hiệu quả trong chuyển dạ và giảm các đau lưng trong thai kỳ.
- Một chức năng quan trọng của các cơ bụng là kiểm soát nghiêng vùng chậu.
- Các dây chằng bị kéo căng và cơ bụng bị yếu đi trong khi mang thai có thể dẫn đến các vấn đề mạn tính về xương thời kỳ hậu sản cũng như đau lưng tiền sản.
- Để ngăn chặn điều này và duy trì trương lực cơ bụng tốt, nên học các bài tập cơ ngang bụng và cơ hậu môn.

AVVRG



HCMC 2011

Transversus exercise

- Sit comfortably or kneel on all four with a level spine. Breathing in and out, then gently pull in the lower part of the abdomen below the umbilicus keeping the spine still and breathing normally.
- Hold for up to 10 seconds then relax gently.
- Repeat up to 10 times.
- This exercise tones the deep transverse abdominal muscles, which are the main postural support of the spine, and will help to prevent backache in the future.
- When mastered, this simple exercise can be practiced in any position and whilst doing other activities.

AVVRG



HCMC 2011

Bài Tập Cơ Ngang Bụng

- Hãy ngồi thoải mái hoặc quỳ xuống với tư thế để dọc cột sống. Hít vào và thở ra, sau đó nhẹ nhàng kéo phần bụng dưới rón lên trong lúc vẫn giữ yên cho cột sống và hít thở vẫn bình thường.
- Giữ yên tối đa 10 giây sau đó thư giãn nhẹ nhàng.
- Lặp lại 10 lần.
- Bài tập này sẽ làm săn chắc cơ ngang bụng - đó là tư thế chính hỗ trợ cho cột sống, và sẽ giúp ngăn ngừa đau lưng trong tương lai.
- Khi đã thực hiện được tốt, bài tập thể dục đơn giản này có thể được thực hiện ở bất kỳ vị trí nào và khi đang làm các hoạt động khác.

AVVRG



HCMC 2011

Transversus exercise

- The transversus muscles should be tensed when standing for any length of time and before moving and handling objects.



AVVRG



HCMC 2011

Bài Tập Cơ Ngang Bụng

- Nên căng cơ ngang bụng khi đứng lâu hay mau và trước khi di chuyển và mang xách các đồ vật.



AVVRG



HCMC 2011

Pelvic tilting or rocking

- Do this in a half-lying position, well supported with pillows, knees bent and feet flat.
- Place one hand under the small of the back and the other on top of the abdomen.
- Tighten the abdominals and buttocks, and press the small of the back down on to the underneath hand.
 - Breathe normally, hold for up to 10 seconds then relax.
 - Repeat up to 10 times.
 - Pelvic tilting can be performed sitting, standing or kneeling.



AVVRG



HCMC 2011

Bài Tập Nghiêng, Lắc Xương Chậu

- Thực hiện bài tập này ở vị trí nửa nằm, kê gối để hỗ trợ tốt, gập gối và để bàn chân phẳng.
- Đặt một tay dưới một phần lưng và tay kia ở trên bụng.
- Thắt chặt bụng và mông, và nhấn một phần lên bàn tay phía dưới.
 - Hít thở bình thường, giữ tối đa 10 giây sau đó thư giãn.
 - Lặp lại 10 lần.
 - Có thể nghiêng vùng chậu ở tư thế ngồi, đứng hoặc quỳ gối.



AVVRG



HCMC 2011

Aims of pelvic floor exercises

- Minimising the effects of stress incontinence in the later stages of pregnancy.
- Gives added support to your enlarging uterus and growing baby, thus offering more in the way of comfort during pregnancy.
- Well toned pelvic floor muscles, also aid in preventing a prolapsed uterus following the birth.
- Increases sexual pleasure for both partners'.

AVVRG



HCMC 2011

Mục Đích Các Bài Tập Sàn Chậu

- Giảm thiểu những ảnh hưởng của căng thẳng trong giai đoạn cuối thai kỳ.
- Hỗ trợ cho tử cung giãn ra khi em bé lớn dần, do đó giúp thoải mái nhiều hơn trong khi mang thai.
- Làm săn chắc cơ sàn chậu, cũng giúp ngừa sa tử cung sau sinh.
- Tăng sự thoải mái trong khi "yêu" cho cả hai.

AVVRG



HCMC 2011

What is the pelvic floor?

- The pelvic floor is a group of muscles and ligaments which support the bladder, uterus (womb) and bowel.
- The openings from these organs, the urethra from the bladder, the vagina from the uterus and the anus from the bowel pass through the pelvic floor.
- The pelvic floor muscles attach to the pubic bone at the front and the tail bone at the back and from the base of the pelvis.

AVVRG



HCMC 2011

Sàn Chậu Là Gì?

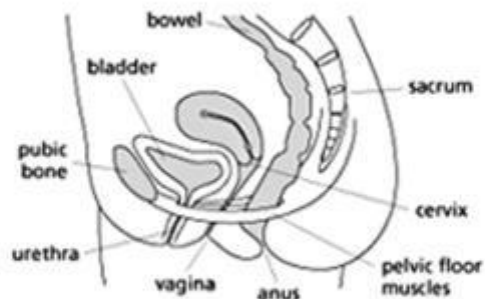
- Sàn chậu là một nhóm các cơ và dây chằng nâng đỡ bàng quang, tử cung (dạ con) và ruột.
- Lỗ niệu đạo, âm đạo và hậu môn là các đường thông từ bàng quang, tử cung và ruột ra ngoài qua sàn chậu.
- Các cơ sàn chậu gắn bám từ xương mu ở phía trước và xương cùng cụt ở phía sau đến nền khung chậu.

AVVRG



HCMC 2011

pelvic floor

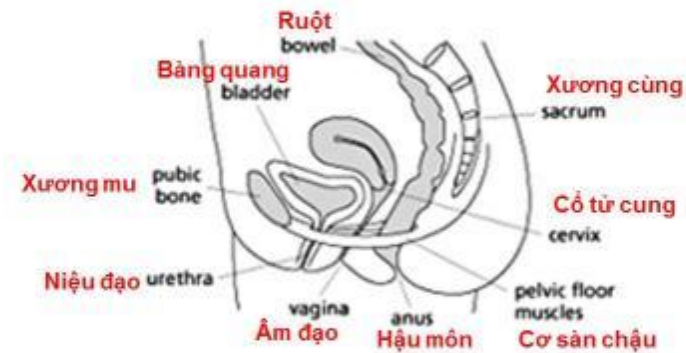


AVVRG



HCMC 2011

Sàn Chậu



AVVRG



HCMC 2011

What do the pelvic floor muscles do?

- When the pelvic floor is strong, it supports the pelvic organs to prevent problems such as:
- incontinence (the involuntary loss of urine or faeces)
- prolapse (lack of support) of the bladder, uterus and bowel.
- The pelvic floor muscles also help to control bladder and bowel function, such as allowing the woman to 'hold on' until an appropriate time and place.

AVVRG



HCMC 2011

Cơ Sàn Chậu Có Chức Năng Gì?

- Các cơ sàn chậu săn chắc sẽ nâng đỡ các cơ quan vùng chậu để ngăn chặn các vấn đề như:
 - Không kiểm soát (són tiểu hoặc són phân)
 - Sa (thiếu sự nâng đỡ) của tử cung, bàng quang và ruột.
 - Các cơ sàn chậu cũng giúp kiểm soát chức năng bàng quang và ruột, chẳng hạn như cho phép người phụ nữ "nín" cho đến một thời gian và địa điểm thích hợp.

AVVRG



HCMC 2011

What causes pelvic floor muscle weakness?

- Some of the common causes of pelvic floor muscle weakness are:
childbirth - particularly following delivery of a large baby or prolonged pushing during delivery
- being overweight
- constipation (excessive straining to empty your bowel)
- persistent heavy lifting
- excessive coughing - causing repetitive straining
- changes in hormonal levels at menopause
- growing older.

AVVRG



HCMC 2011

Nguyên Nhân Gì Khiến Cho Cơ Sàn Chậu Yếu?

- Một số nguyên nhân phổ biến gây yếu cơ sàn chậu là:
sinh con - đặc biệt sau sinh bé nặng cân hoặc rặn kéo dài trong chuyển dạ.
- thừa cân
- táo bón (cơ sàn chậu căng quá mức khi đi tiêu).
- mang vác nặng thường xuyên.
- ho quá nhiều - gây căng cơ sàn chậu lặp đi lặp lại.
- thay đổi nội tiết tố ở thời kỳ mãn kinh.
- lớn tuổi.

AVVRG



HCMC 2011

How to strengthen pelvic floor muscles

- It is recommended that all women exercise their pelvic floor muscles everyday throughout life, to prevent weakness or improve strength.
- Exercising weak muscles regularly, over a period of time can strengthen them and make them work effectively again.
- Regular gentle exercise, such as walking can also help to strengthen pelvic floor muscles.

AVVRG



HCMC 2011

Cách Củng Cố Cơ Sàn Chậu

- Khuyến cáo tất cả phụ nữ nên tập cơ sàn chậu hàng ngày suốt đời, để ngăn chặn yếu cơ hoặc để cải thiện sức cơ.
- Tập thể dục thường xuyên cho các cơ yếu, trong một khoảng thời gian có thể củng cố và làm cho cơ hoạt động hiệu quả trở lại.
- Thường xuyên tập thể dục nhẹ nhàng, như đi bộ cũng có thể giúp tăng cường cơ sàn chậu.

AVVRG



HCMC 2011

Pelvic floor exercises

- Exercise 1 (long hold for strength)
- **Step 1:**
Sit, stand tall, lie on your back with your knees bent and legs comfortably apart or kneel on your hands and knees.
- **Step 2:**
Close your eyes, imagine what muscles you would tighten to stop yourself from passing wind or to 'hold on' from passing urine. If you can't feel a distinct tightening of these muscles, ask for some help from a women's health physiotherapist. She will help you to get started.

AVVRG



HCMC 2011

Bài Tập Cho Sàn Chậu

Bài tập 1 (nín lâu để săn chắc)

Bước 1:

Ngồi, đứng thẳng, nằm ngửa, gập gối và hai chân dang ra thoải mái hoặc nằm sấp chống hai tay và hai gối xuống đất.

Bước 2:

Nhắm mắt lại, tưởng tượng cơ bắp bạn sẽ thắt chặt để ngăn bạn trung tiện hoặc nín tiểu. Nếu bạn không thể cảm thấy các cơ này thắt chặt hơn, yêu cầu một chuyên gia vật lý trị liệu sức khỏe phụ nữ giúp đỡ bạn tập.

AVVRG



HCMC 2011

Pelvic floor exercises

- **Step 3:**
tighten pelvic floor muscles around your front passage, vagina and back passage, hold for three to five seconds.
- you should feel your pelvic floor muscles 'lift up' inside you and feel a definite 'let go' as the muscles relax.
- If you may hold longer, but no more than a maximum of eight seconds.
- Repeat up to ten times or until you feel your pelvic floor muscles fatigue.
- Rest for a few seconds in between each squeeze.

AVVRG



HCMC 2011

Bài Tập Cho Sàn Chậu

Bước 3:

- Thắt chặt các cơ sàn chậu vùng niệu đạo, âm đạo và hậu môn, giữ 3-5 giây.
- Bạn sẽ cảm thấy các cơ sàn chậu "rút lên" và cảm thấy "thả lỏng" rõ ràng khi các cơ thư giãn.
- Nếu bạn có thể giữ lâu hơn, giữ không quá tám giây.
- Lặp lại tối đa đến mười lần hoặc cho đến khi bạn cảm thấy mỏi cơ sàn chậu.
- Nghỉ vài giây giữa các lần tập.

AVVRG



HCMC 2011

Pelvic floor exercises

- Steps one to three count as one exercise set. If you can, do three sets per day in different positions. Do your pelvic floor exercises everyday for the rest of your life.



Kegel Exercises:
Contract your pelvic floor muscles for three seconds, then relax the muscles for three seconds. Do this 10-15 times several times a day. Although shown here while lying down, these exercises can be done during a variety of daily activities, such as sitting in a meeting, while stopped in your car at a traffic light or when talking on the phone.

AVVRG



HCMC 2011

Bài Tập Cho Sàn Chậu

- Các bước 1-3 được tính là một bộ bài tập. Nếu có thể, nên thực hiện ba bộ mỗi ngày ở các vị trí khác nhau. Thực hiện bài tập sàn chậu mỗi ngày trong suốt cuộc đời.



Kegel Exercises:
Contract your pelvic floor muscles for three seconds, then relax the muscles for three seconds. Do this 10-15 times several times a day. Although shown here while lying down, these exercises can be done during a variety of daily activities, such as sitting in a meeting, while stopped in your car at a traffic light or when talking on the phone.

AVVRG



HCMC 2011

Pelvic floor exercises

- Exercise 2 (quick squeeze for power)
- Squeeze and lift your pelvic floor muscles as strongly and as quickly as possible
- Do not try to hold on to the contraction, just squeeze and let go.
- Rest for a few seconds in between each squeeze. Repeat this 10 to 20 times or until you feel your pelvic floor muscles fatigue.
- If you can, do this exercise set one to three times per day.

AVVRG



HCMC 2011

Bài Tập Cho Sàn Chậu

Bài tập 2 (siết chặt nhanh cho sức mạnh)

- Nén và nâng các cơ sàn chậu càng nhanh và mạnh càng tốt.
- Đừng cố gắng giữ lâu, chỉ cần nén và thả lỏng ngay.
- Nghỉ vài giây giữa mỗi lần tập. Lặp lại 10 đến 20 lần hoặc cho đến khi cảm thấy cơ sàn chậu mỏi.
- Nếu có thể, thực hiện bài tập này một đến ba lần mỗi ngày.

AVVRG



HCMC 2011

Pelvic floor exercises

- During both exercises you should: feel your pelvic floor muscles 'lift up' inside you, rather than feel a downward movement
- Relax your thighs and buttocks
- Keep breathing normally
- Stop exercising if your muscles fatigue.

AVVRG



HCMC 2011

Bài Tập Cho Sàn Chậu

- Trong cả hai bài tập bạn nên:
- Cảm thấy cơ sàn chậu của bạn "rút lên", thay vì cảm thấy hạ xuống
- Thư giãn đùi và mông
- Hit thở bình thường
- Dừng thực hiện nếu cơ mỏi

AVVRG



HCMC 2011

What can I do to prevent damage?

- To prevent damage to your pelvic floor muscles, avoid: constipation and/or straining with a bowel motion
- Persistent heavy lifting
- Repetitive coughing and straining
- Putting on too much weight.

AVVRG



HCMC 2011

Làm Gì Để Chặn Những Tổn Hại?

- Để ngăn chặn tổn hại cho cơ sàn chậu của bạn, tránh:
 - Táo bón và / hoặc căng cơ sàn chậu khi đi tiêu
 - Liên tục nâng vật nặng
 - Ho và căng cơ lặp đi lặp lại
 - Tăng cân quá nhiều.

AVVRG



HCMC 2011

What can I do to prevent damage?

- Make training part of your life by tightening your pelvic floor muscles every time you cough, sneeze or lift
- doing some regular exercise, such as walking
- progressing your exercises by doing them during the day in different positions e.g. standing, sitting or on your hands and knees.

AVVRG



HCMC 2011

Làm Gì Để Chặn Những Tổn Hại?

- Luyện tập hằng ngày bằng cách thắt chặt các cơ sàn chậu của bạn mỗi khi bạn ho, hắt hơi hoặc khi đứng dậy
- Thực hiện một số bài tập thường xuyên, như đi bộ
- Tiến hành các bài tập bằng cách tập trong ngày ở các vị trí khác nhau như đứng, ngồi trên tay và quỳ gối.

AVVRG



HCMC 2011

Foot and leg exercises

- The circulation during pregnancy particularly the venous return is sluggish and this can lead to problems such as cramps, varicose veins and edema. To help to prevent these following simple exercise and advice will improve the circulation.
- Sit or half-lie with legs supported. Bent and stretch the ankle at least 12 times. Circle both feet at the ankle at least 20 times in each direction. Brace both knees, hold for a count of four, and then relax. Repeat 12 times.

AVVRG



HCMC 2011

Bài Tập Bàn Chân & Chân

- Tuần hoàn trong thai kỳ, nhất là sự hồi lưu tĩnh mạch chậm chạp và điều này có thể dẫn đến các vấn đề như chuột rút, giãn tĩnh mạch và phù. Các tập thể dục và những lời khuyên đơn giản sẽ giúp ngăn ngừa những hiện tượng này.
- Hãy ngồi hoặc nửa nằm có nâng đỡ chân. Vận và làm căng mắt cá ít nhất là 12 lần. Xoay mắt cá cả hai chân ít nhất 20 lần mỗi hướng. Căng cả hai gối, giữ yên và đếm đến 4, sau đó thư giãn. Lặp lại 12 lần.

AVVRG



HCMC 2011

Foot and leg exercises

- These exercises should be performed before getting up from resting, last thing at night and several times during the day. Women should be discouraged from standing unnecessarily and encouraged to put their feet up whenever possible. Crossing the legs at the knee or ankle will impede circulation further. If varicose vein or oedema are present, support tights may be prescribed with the appropriate advice to put them on before allowing the legs to drop over the edge of the bed.

AVVRG



HCMC 2011

Bài Tập Bàn Chân & Chân

- Những bài tập này nên được thực hiện trước khi thức dậy, lần cuối cùng vào ban đêm và vài lần trong ngày. Thai phụ không nên đứng khi không cần thiết và khuyến khích để cao bàn chân của mình lên bất cứ khi nào có thể. Bắt chéo hai chân ở đầu gối hoặc mắt cá chân làm tuần hoàn bị cản trở hơn nữa. Nếu có giãn tĩnh mạch hoặc phù, khuyến nghị mặc quần ống bó trước khi bước chân xuống giường.

AVVRG



HCMC 2011

Breathing awareness

- It is important to be aware of one's own natural breathing rhythm so variations can be recognized if they occur.
- Sit comfortably with eyes closed. 'Listen in' to your breathing, concentrating especially on the outward breath, recognizing the short pause before the inward breath naturally follows. Keep the movement fairly low down in the chest and be aware of your own breathing rate whilst resting.
A few deeper breaths occasionally will help the venous return and aid the oxygen supply to both the pregnant women and the fetus, but only three or four deep breaths should be taken at a time as hyperventilation is more likely during pregnancy.

AVVRG



HCMC 2011

Thở Có Kiểm Soát

- Điều quan trọng là phải nhận thức được nhịp thở tự nhiên để có thể ghi nhận được những thay đổi khi có.
- Ngồi thoải mái, mắt khép kín. Lắng nghe hơi thở của bạn, tập trung đặc biệt vào hơi thở ra, ghi nhận những khoảng ngừng thở giữa hai hơi thở. Giữ chuyển động hạ thấp lồng ngực và phải nhận thức được nhịp thở của riêng bạn trong khi nghỉ ngơi.
- Hơi thở sâu đôi khi cũng giúp các tĩnh mạch hồi lưu và cung cấp oxy cho cả thai phụ và thai nhi, nhưng mỗi lần chỉ nên hít thở sâu ba hoặc bốn hơi vì mang thai làm tăng thông khí.

AVVRG



HCMC 2011

Antenatal exercises

- The Golden Rules Of Exercise During Pregnancy
- Don't begin a new strenuous exercise activity - stick to what you are familiar with and enjoy.
- Begin slowly, gradually building up a pattern - Rome wasn't built in a day!
- If you are already part of an aerobics class, ask for the instructors advice on simple yet effective exercises.
- Stop if it hurts!
- All exercise should be followed with a few minutes of deep breathing and total relaxation

AVVRG



HCMC 2011

Bài Tập Tiền Sản

Những nguyên tắc vàng của việc tập thể dục khi mang thai

- Đừng bắt đầu một bài tập mới nặng nhọc – làm theo những gì bạn đang quen thuộc và tận hưởng.
- Bắt đầu từ từ, từng bước xây dựng một mô hình – Không việc gì phải hấp tấp!
- Nếu bạn đã là một thành viên của một lớp thể dục nhịp điệu, yêu cầu tư vấn hướng dẫn về các bài tập đơn giản nhưng hiệu quả.
- Dừng lại nếu đau!
- Sau bài tập phải có một vài phút hít thở sâu và thư giãn hoàn toàn.

AVVRG



HCMC 2011

Postnatal exercises

- Following your baby's birth it is important that you regain the strength in your pelvic floor and abdominal muscles, as these will have become stretched and weakened by the effects of pregnancy and delivery.
- You can do this simple exercise anywhere (lying down, sitting or standing).
- Your muscles may feel weak and sore, especially if you have stitches or bruising, but this exercise will help you to recover quicker and will ease your discomfort.

AVVRG



HCMC 2011

Bài Tập Hậu Sản

- Sau khi sinh, điều quan trọng là bạn lấy lại sức mạnh cho sàn chậu và cơ bụng, vì chúng bị kéo giãn và suy yếu do những tác động của thai kỳ và chuyển dạ.
- Bạn có thể thực hiện bài tập đơn giản bất cứ nơi nào (nằm, ngồi hoặc đứng).
- Cơ bắp của bạn có thể cảm thấy yếu và đau, đặc biệt là nếu có những đường may hoặc bị bầm tím, nhưng bài tập này sẽ giúp bạn phục hồi nhanh hơn và sẽ xoa đi nỗi khó chịu của bạn.

AVVRG



HCMC 2011

Postnatal exercises

- **Remember:**
- Do not exercise when tired or unwell.
- Stop if it hurts.
- Adequate rest is essential.
- Perform each of the following exercises slowly and smoothly.
- Repeat each exercise five times and gradually increase to ten times.
- Do not perform any exercise which gives you discomfort.

AVVRG



HCMC 2011

Bài Tập Hậu Sản

Ghi nhớ:

- Không tập thể dục khi mệt mỏi hoặc không khỏe.
- Dừng nếu đau.
- Nghỉ ngơi đầy đủ là cần thiết.
- Thực hiện mỗi bài tập từ từ và nhẹ nhàng.
- Lặp lại năm lần mỗi bài tập và dần dần tăng lên mười lần.
- Không thực hiện bất kỳ bài tập nào làm cho bạn khó chịu.

AVVRG



HCMC 2011

Postnatal exercises

- Start exercises within a few hours of your baby's birth if you feel up to it (these exercises will also help to ease backache).
- You are going to be very busy with your new baby, but try to set aside a short time each day to do these exercises to strengthen muscles and ligaments that have been weakened by pregnancy.

AVVRG



HCMC 2011

Bài Tập Hậu Sản

- Bắt đầu bài tập trong vòng một vài giờ sau sinh bé nếu bạn cảm thấy có đủ sức (các bài tập cũng sẽ giúp giảm bớt đau lưng).
- Bạn sẽ rất bận rộn với con của bạn, nhưng hãy thử dành một thời gian ngắn mỗi ngày để thực hiện những bài tập để tăng cường cơ bắp và dây chằng đã bị suy yếu do mang thai.

AVVRG



HCMC 2011

Pelvic floor exercises

- It is important to begin pelvic floor exercises as soon as possible after the birth.
- Initially there may be some discomfort from stitches or odema in the perineal area.
- Frequent regular exercising will assist in strenghting the pelvic floor and assist with the recovery after birth.
- Postnatal pelvic floor exercises are the same as the exercises performed in the antenatal period.

AVVRG



HCMC 2011

Bài Tập Cho Sàn Chậu

- Điều quan trọng là bắt đầu các bài tập sàn chậu càng sớm càng tốt sau khi sinh.
- Lúc đầu có thể có một số khó chịu từ những vết khâu hoặc phù nề ở vùng tầng sinh môn.
- Thường xuyên tập sẽ giúp cho sàn chậu săn chắc và hỗ trợ sự hồi phục sau khi sinh.
- Bài tập sàn chậu sau khi sinh cũng tương tự như các bài tập trong giai đoạn tiền sản.

AVVRG



HCMC 2011

Pelvic tilt

- Lie on your back with your knees bent – pull in your stomach and tighten your buttocks, flattening the back of your waist down firmly
- hold for a count of five

AVVRG



HCMC 2011

Nghiêng Chậu

- Nằm ngửa, gập gối – gập bụng và thắt chặt mông của bạn, trong lúc giữ thẳng eo xuống giường
- Giữ và đếm đến năm.

AVVRG



HCMC 2011

Knee roll

- Tilt pelvis as in exercise 1 then keeping your knees together and shoulders flat, slowly roll your knees to one side as far as is comfortable then back to the middle
- repeat to the other side.

AVVRG



HCMC 2011

Cuộn Đầu Gối

- Nghiêng xương chậu như trong bài tập 1 sau đó giữ cho đầu gối và vai phẳng, từ từ cuộn đầu gối ra xa nhất mà vẫn thoải mái sau đó trở lại vào giữa
- Lặp lại phía bên kia.

AVVRG



HCMC 2011

- You may progress onto the following three exercises –
- from day two after a normal delivery OR from day six after caesarean section.

AVVRG



HCMC 2011

- Bạn có thể tiến lên trong ba bài tập dưới đây - từ ngày thứ hai sau khi sinh thường hoặc từ ngày sáu sau khi sinh mổ.

AVVRG



HCMC 2011

Curl-up

- Tilt pelvis as in exercise 1 then place hands on thighs, lift head and shoulders sliding both hands towards your knees – hold for a count of five then rest back slowly

AVVRG



HCMC 2011

Cuộn Tròn

- Nghiêng xương chậu như trong bài tập 1 sau đó tay đặt trên đùi, nhấc đầu và vai lên trong lúc trượt cả hai tay về phía đầu gối – giữ và đếm đến 5 và sau đó từ từ nằm nghỉ ngơi.

AVVRG



HCMC 2011

Diagonal curl-up

- Tilt pelvis as in exercise then lift your head and reach right hand across your body towards the outside of your left knee hold for a count of five then rest back slowly
- repeat to the other side

AVVRG



HCMC 2011

Cuộn Chéo

- Nghiêng xương chậu như trong bài tập thể dục trên sau đó nâng đầu của bạn và đặt bàn tay phải trên cơ thể của bạn đối với bên ngoài giữ đầu gối trái của bạn cho một số phần còn lại, giữ đếm đến 5 và sau đó từ từ nghỉ ngơi.
- lặp lại phía bên kia

AVVRG



HCMC 2011

Postnatal exercises

- Try to continue these exercises at least until you have your postnatal check-up.
- Gentle activities such as swimming may be resumed six weeks after delivery.
- More strenuous activities (e.g. aerobics, badminton, netball) may be resumed three months after delivery.
- Walking is a good and safe form of exercise.

AVVRG



HCMC 2011

Bài Tập Hậu Sản

- Hãy cố gắng tiếp tục các bài tập ít nhất là cho đến khi bạn được khám lại sau khi sinh.
- Có thể trở lại các hoạt động nhẹ nhàng như bơi lội sáu tuần sau khi sinh.
- Có thể quay lại nhiều môn thể thao mạnh (ví dụ như thể dục nhịp điệu, bóng rổ, cầu lông) ba tháng sau khi sinh.
- Đi bộ là một hình thức bài tập tốt và an toàn.

AVVRG



HCMC 2011

Lifting

- Always have your feet apart, bend your knees and keep your back straight –hold heavy things in close and tighten your pelvic floor muscles.



AVVRG



HCMC 2011

Nâng nhắc

- Luôn luôn dang hai chân, gập gối của bạn và giữ lưng thẳng, nâng nhắc vật nặng trong khi thắt chặt cơ sàn chậu.



AVVRG



HCMC 2011

Caesarean section

- For the first few days after your operation try to do the following exercises for short periods several times each day.
- No heavy lifting for three months after a caesarean section or for six weeks after a normal delivery.

AVVRG



HCMC 2011

Sinh Mổ

- Vào những ngày đầu sau sinh mổ, cố gắng tập các bài tập trong thời gian ngắn vài lần một ngày.
- Không nâng vật nặng trong ba tháng đầu sau khi sinh mổ hoặc trong sáu tuần sau khi sinh thường.

AVVRG



HCMC 2011

After a caesarean birth

- While you are resting in bed, it is important to do bed exercises to prevent problems developing in your chest and blood circulation. They include:
- Breathing exercises
- Take 5 big, deep breaths every hour while you are resting in bed.
- If you need to cough, support your stitches with your hands or a pillow.

AVVRG



HCMC 2011

Sau Khi Sinh Mổ

- Khi đang nghỉ ngơi trên giường, quan trọng là thực hiện bài tập trên giường để ngăn ngừa các bệnh lý về hô hấp và tuần hoàn. Bao gồm:
- Các bài tập thở
- Tập 5 lần hít thở sâu và lâu mỗi giờ trong khi bạn đang nghỉ ngơi trên giường.
- Nếu bạn cần ho, dùng hai tay hoặc một cái gối giữ các vết may.

AVVRG



HCMC 2011

Breathing exercises

- Breathe in deeply and hold for a count of three then sigh the air out through your mouth in a relaxed way – repeat this several times and try to increase the length of the sigh.
- This exercise helps to loosen secretions, improve circulation and will also help you to relax.
- Do not be afraid to cough if you need to – you can make this easier and less painful by doing the following:
- Bend both knees up and tip your head forwards.
- Support the wound with your hands or hug a pillow.
- Try a few 'huffs' – a quick forced breath out through your mouth (like steaming up a mirror).

AVVRG



HCMC 2011

Bài Tập Thở

- Hít vào sâu và giữ đến khi đếm đến 3 nhịp sau đó thở ra bằng miệng một cách thư giãn - lặp lại nhiều lần và cố gắng để tăng thời gian của những lần thở ra.
- Bài tập này giúp long đàm, cải thiện tuần hoàn và cũng sẽ giúp bạn thư giãn.
- Đừng sợ bị ho nếu bạn cần phải ho - bạn có thể ho dễ dàng hơn và ít đau hơn bằng cách làm như sau:
- Gập gối lên và hướng đầu ra trước.
- Giữ các vết thương bằng tay hoặc ôm một chiếc gối.
- Hãy thử một vài lần 'thở mạnh' - một hơi thở ra nhanh mạnh ra miệng (như phả hơi lên một tấm gương).

AVVRG



HCMC 2011

Circulation exercises

- Lying or sitting with your legs supported, bend your feet up and down, then circle your feet.
- This exercise will help to improve the circulation in your legs and reduce any swelling.
- Move your feet forwards and back 20 times every hour while you are resting in bed.



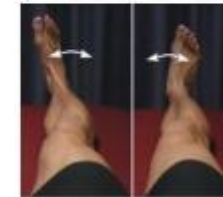
AVVRG



HCMC 2011

Bài Tập Tuần Hoàn

- Nằm hoặc ngồi có nâng đỡ chân, đưa chân lên xuống, sau đó xoay tròn bàn chân.
- Bài tập thể dục này sẽ giúp cải thiện lưu thông ở chân của bạn và giảm bớt sưng.
- Đưa bàn chân ra trước và ra sau 20 lần mỗi giờ khi đang nghỉ ngơi trên giường.



AVVRG



HCMC 2011

Mobilisation

- Early mobilisation is important to prevent complications after a caesarean section.
- Mobilisation should commence within 12 hours following caesarean section if no contra indications.
- Bend knees up and keep them together, roll over onto the side, move feet over the edge of the bed and use elbow to push up into a sitting position.
- Sit on side of bed, until dizziness ceases.
- Stand up slowly.
- Try to avoid stooping forwards when you are walking.

AVVRG



HCMC 2011

Vận Động

- Vận động sớm rất quan trọng để ngăn ngừa các biến chứng sau khi mổ lấy thai.
- Vận động nên bắt đầu trong vòng 12 giờ sau mổ lấy thai nếu không có chống chỉ định.
- Gập gối lên và giữ, xoay sang một bên, bàn chân chạm trên trên cạnh giường và sử dụng khuỷu tay để chống, ngồi lên.
- Ngồi lên cạnh giường, cho đến khi không còn chóng mặt.
- Đứng lên từ từ.
- Cố gắng tránh khom lưng về phía trước khi đi bộ.

AVVRG



HCMC 2011

Abdominal muscle exercise

- Deep abdominal muscle exercises it important for all postnatal women
- Your deep abdominal muscles help you to maintain good posture and back support.
- During your pregnancy, as the baby grows, your abdominal muscles stretch and their efficiency is reduced.
- It is important to exercise these muscles regularly after the birth to prevent back pain and to regain muscular strength.

AVVRG



HCMC 2011

Bài Tập Cơ Bụng

- Bài tập cơ bụng sâu quan trọng cho tất cả phụ nữ sau khi sinh
- Cơ bụng sâu giúp duy trì tư thế và nâng đỡ lưng tốt.
- Trong thai kỳ, khi thai nhi phát triển, cơ bụng bị kéo giãn và giảm hiệu quả.
- Điều quan trọng là tập các cơ này thường xuyên sau khi sinh để phòng ngừa đau lưng và để lấy lại sức mạnh cơ bắp.

AVVRG



HCMC 2011

Abdominal muscle exercise

- To begin, lie on your back with your knees bent and feet supported or kneel on your hands and knees.
- Breathe in, then breathe out and as you do so gently tighten your lower abdominal muscles by pulling your lower belly in towards your spine.
- Try to keep your upper abdominal muscles relaxed throughout the exercise.
- Hold for 3 to 5 seconds, whilst breathing normally.
- Repeat 6 to 10 times, 4 times a day.

AVVRG



HCMC 2011

Bài Tập Cơ Bụng

- Đầu tiên, nằm ngửa, gập gối và nâng đỡ bàn chân hoặc quỳ xuống chống bàn tay và đầu gối.
- Hít vào, sau đó thở ra và trong khi đó, nhẹ nhàng thắt chặt cơ bụng dưới của bạn bằng cách kéo ép bụng dưới hướng về phía cột sống.
- Cố gắng giữ cho cơ bụng trên thư giãn trong khi tập.
- Giữ trong 3 đến 5 giây, hít thở bình thường.
- Lặp lại 6-10 lần, 4 lần một ngày.

AVVRG



HCMC 2011

Abdominal muscle exercise

- As you get stronger you can gradually increase the time that you hold for up to 60 seconds.
- You can also make the exercise more challenging by changing your position to sitting or standing.
- It is important to activate the deep abdominal muscles when you are lifting or walking to provide extra back support.

AVVRG



HCMC 2011

Bài Tập Cơ Bụng

- Khi cảm thấy khỏe hơn, có thể dần dần tăng thời gian giữ lên 60 giây.
- Bạn cũng có thể tăng độ khó cho các bài tập bằng cách chuyển sang tư thế ngồi hoặc đứng.
- Điều quan trọng để kích hoạt các cơ bụng sâu khi bạn nâng nhắc hoặc đi bộ để hỗ trợ thêm cho lưng.

AVVRG



HCMC 2011

Abdominal muscle exercise

- During your pregnancy the curve in your low back increases in size.
- This is sometimes associated with lower back pain. It is important to correct this curvature after the birth of your baby.
To begin, start in the position as above.
- Tighten your lower tummy muscles and this time flatten your lower back onto the bed or the floor by gently rolling the tail bone and tilting the pelvis towards your ribs. Repeat this exercise as you find comfortable.

AVVRG



HCMC 2011

Bài Tập Cơ Bụng

- Trong thai kỳ, các lần ở vùng lưng thấp to lên.
- Điều này dẫn đến đau lưng dưới. Điều quan trọng là chỉnh lại các lần này sau sinh.
Bắt đầu ở vị trí như trên.
- Thắt chặt các cơ bụng vùng bụng dưới và lần này nhẹ nhàng cong xương cụt và nghiêng xương chậu về phía xương sườn để nằm thẳng lưng trên giường hoặc sàn nhà bằng cách. Lặp lại bài tập này khi bạn thấy thoải mái.

AVVRG



HCMC 2011

Back care

- This is always important but extra care is needed for the next three months as the ligaments in your back and pelvis are still lax, so you are more at risk of injury.
- Tips for back care and correct lifting technique
- Bend your knees, keep your back straight and always tighten your pelvic floor and abdominal muscles as above.
- Hold the object firmly and close to your body.
- Do not lift anything heavier than the weight of your baby for the first 6 weeks.

AVVRG



HCMC 2011

Chăm Sóc Lưng

- Việc này luôn quan trọng nhưng cần chăm sóc thêm ba tháng sau vì các dây chằng ở lưng và xương chậu vẫn còn lỏng lẻo nên bạn có nhiều nguy cơ chấn thương.
- Bí quyết cho việc chăm sóc và nâng nhắc đúng:
- Gập gối, giữ cho lưng thẳng và luôn luôn thắt chặt sàn chậu và cơ bụng như trên.
- Giữ vật chắc và gần cơ thể.
- Không nhắc bất cứ đồ vật nào nặng hơn trọng lượng của em bé trong 6 tuần đầu tiên.

AVVRG



HCMC 2011

Back care

- Avoid sudden and repetitive bending and twisting movements.
- Make sure your working surfaces are at waist height (eg. bathing & changing the baby).
- Create a supportive position for feeding. Place your bottom back in the chair, make sure your feet are supported and use support to help lift the baby up to your breast.

AVVRG



HCMC 2011

Chăm Sóc Lưng

- Tránh động tác gập và xoay cột sống đột ngột lặp đi lặp lại.
- Chắc chắn bề mặt làm việc được ở ngang eo (ví dụ như tắm và thay đồ cho em bé).
- Tư thế cho bú phù hợp. Tựa phần dưới lưng lên ghế, chắc chắn đôi chân được nâng đỡ và hỗ trợ nâng em bé lên đến vú.

AVVRG



HCMC 2011

Posture

- Remember to 'walk tall' by stretching the back of your neck upwards and tucking in your bottom and stomach.



AVVRG



HCMC 2011

Tư Thế

- Hãy nhớ đi bộ thẳng lưng của bạn từ cổ trở lên và hóp mông và bụng.



AVVRG



HCMC 2011

Return to exercise

- Commence gentle walking as pain/discomfort allows.
- Gradually increase your walking distance and speed as you are able.
- A 30 minute walk each day has been shown to improve your general health and well-being.
- Avoid other strenuous and high impact exercises during the first 12 weeks (e.g. weights, sit-ups and running).

AVVRG



HCMC 2011

Quay Lại Các Bài Tập

- Bắt đầu đi bộ nhẹ nhàng khi bớt đau/khó chịu.
- Dần dần gia tăng khoảng cách và tốc độ đi bộ.
- 30 phút đi bộ mỗi ngày cải thiện sức khỏe của bạn và tinh thần.
- Tránh các bài tập có tác động mạnh và lớn trong 12 tuần đầu tiên (ví dụ như nâng tạ, gập bụng và chạy).

AVVRG



HCMC 2011

Conclusion

- Regular exercise can assist the pregnant and postnatal woman to attain and maintain a healthy level of fitness.
- Exercise may assist in prevention of some pregnancy and postnatal complications.

AVVRG



HCMC 2011

Kết Luận

- Thường xuyên tập thể dục có thể giúp thai phụ trước và sau sinh để đạt được và duy trì một sức khỏe lành mạnh.
- Tập thể dục có thể giúp phòng chống các biến chứng trong thai kỳ và sau khi sinh.

AVVRG



HCMC 2011

References

- www.thewomens.org.au
- www.ashfordstpeters.nhs.uk
- www.betterhealth.vic.gov.au
- www.ramsayhealth.au
- www.kemh.wa.gov.au

Một Số Trang Web Tham Khảo

- www.thewomens.org.au
- www.ashfordstpeters.nhs.uk
- www.betterhealth.vic.gov.au
- www.ramsayhealth.au
- www.kemh.wa.gov.au

AVVRG



HCMC 2011

AVVRG



HCMC 2011



THANK YOU

AVVRG



HCMC 2011