



球助你順產

坐姿



站姿



床上坐姿



跪趴姿



按摩



生產球的好處

1. 改變姿勢：
藉由重力原理使胎頭下降旋轉並固定在骨盆腔，促進產程進展。
2. 緩解疼痛：
可減輕腰痛、下背痛不適及緩解會陰部肌肉壓力的腫脹不適感，也可緩解痔瘡的疼痛。
3. 調整胎位：
可幫助胎兒調整至最佳位置，有助於順利頭位生產。
4. 提供支撐：
提供穩定支撐點，使媽媽身體得到支撐，而感到舒適。

