

「からだをもとにもどしましょう」ページの補足事項について

P4「産後の体操」について一部わかりにくい箇所がございます。

「産後すぐから」「産後一ヶ月くらい」の体操については、ピンク色の点線での区切りとなります。どうぞよろしくお願いいたします。

からだをもとにもどしま

お産のあとは、まずはからだを休め、無理せずに少しずつ弱った筋肉をもとにもどしましょう。

産後の体操

産後1か月までは産後の体操を。1か月健診で問題がなければ、徐々にストレッチを始めましょう。からだを動かすとストレス解消にもなります。

産後すぐから

猫のポーズ

両膝を骨盤の幅に開いて、よつんばいの姿勢になります。手を伸ばし、猫が爪を立てるように指を立てて、お尻をぐっと後ろに引いて、ゆっくりと呼吸しましょう。背中丸めずリラックスさせることがポイントです。



産後1か月くらい

全身運動

つま先立ちをして、次にかかとを下ろしながら、ひざを曲げずに前かがみになります。



胸を美しく 首のたるみをとる

うつぶせに寝て、胸の横に手をつけてからだを支えます。次にひじを伸ばして上半身を5～6回おもいっきりぞらします。



ハーフブリッジ

仰向けになって両足を肩幅に開き、「立て膝」の状態にします。腰を床から少し浮かし、その姿勢をキープします。腰をもとに戻し、無理のない範囲で数回くり返します。



し

骨盤底筋体操

産後は子宮や膀胱などをささえている筋肉群（骨盤底筋群）がゆるんでいます。自然に回復していきませんが、ゆるんだままになっていると尿もれの原因になることもあります。骨盤底筋の体操をすると治りがよくなるので習慣づけましょう。

よつんばいで

- クッションにひじをつき、手のひらにあごをのせます。
- 次に肩の力を抜いて、肛門と膈をゆっくり5秒間締めたら、次に力を抜いて5秒間リラックスします。



あお向けで

- 両足を肩幅ぐらいに開きます。ひざを軽く立てて、手をお腹の上のせます。
- 全身の力を抜いて、肛門と膈をゆっくり5秒間締めたら、次に力を抜いて5秒間リラックスします。



いすに座って

- 両足を肩幅ぐらいに開き、背筋を伸ばしていすに座ります。
- 次に肩の力を抜いて、肛門と膈をゆっくり5秒間締めたら、次に力を抜いて5秒間リラックスします。



立ったままで

- 両足と両腕を肩幅に開き、手のひらを机、テーブルにつけます。次に自分の全体重を両手につけて、背筋を伸ばして顔を上げます。
- 肩とお腹の力を抜いて、肛門と膈をゆっくり5秒間締めたら、次に力を抜いて5秒間リラックスします。



これらの体操を1日2～3セット、無理をせずに行いましょう。

4 5