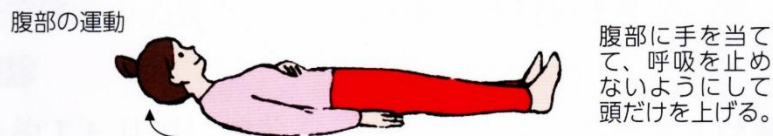
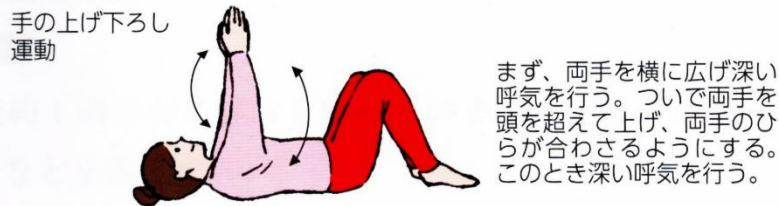
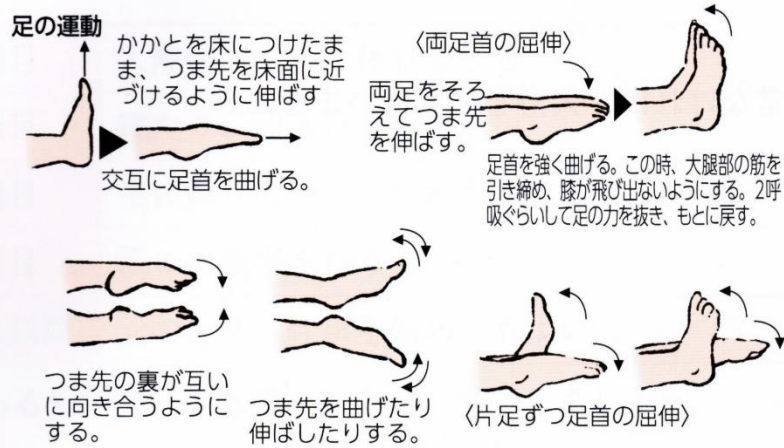
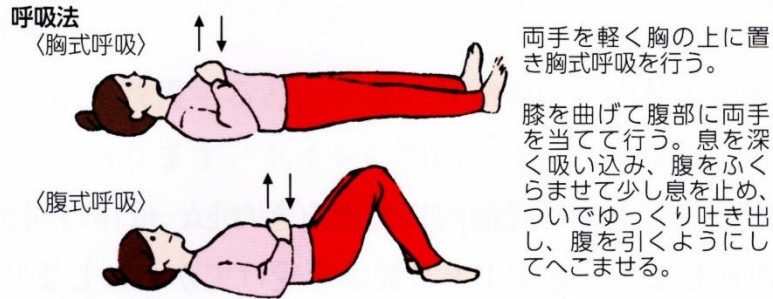


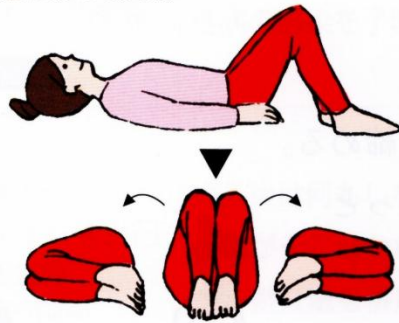
3 産褥体操

産後の体操は、産婦の筋肉を自然に戻し、血液の循環を良くして産後の回復を早めます。帝王切開や分娩後の出血が多い方、何か他に異常のある時は医師や看護師に相談しながら進めていきましょう。



産褥編

骨盤の運動
 (骨盤をねじる運動)



両足をそろえてひざを立て、足の裏は床にぴったりとつける。
 手掌は下に向けておく。

両足を揃えたまま左右に倒す。

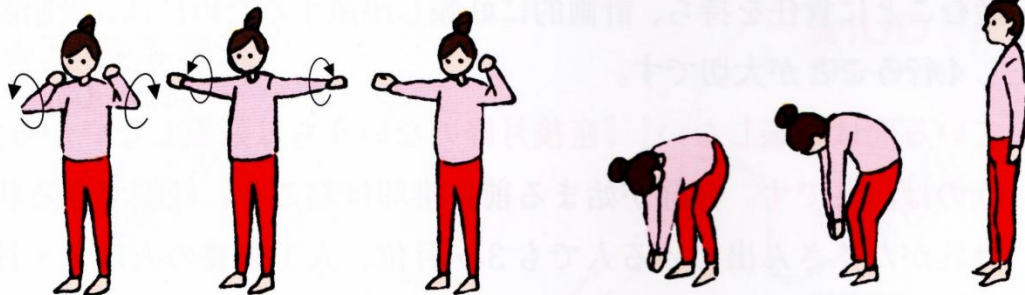
下肢の運動
 (交互上げ運動)



深い呼吸を行いながら片方の足を上げてそのまま息を止め、静かに下ろしながら深呼吸を行う。
 (交互に3回繰り返す。)

退院してから1か月まで

①産褥体操の全運動を1セットとして行う

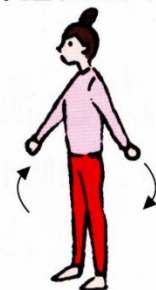


②上半身の運動を加える
 肩回し
 肘を曲げてぐるぐる

腕を伸ばしてぐるぐる

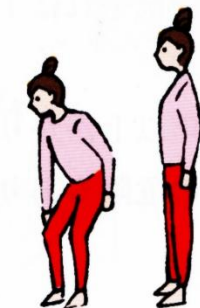
上体を使って腕屈伸

足を開いて立ち、両膝を軽く曲げて上体を前に脱力する。背骨を下から徐々に起こし、最後に頭を起こす。

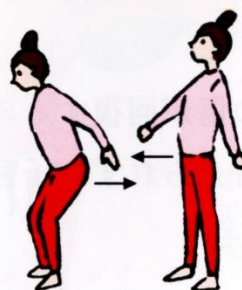


2か月から

①殿筋をしめる
 呼吸を意識しながら



②膝屈伸
 足の開きを変えながら膝屈伸
 つま先と膝が同じ方向



③骨盤の運動
 (1)腰を前後に
 (2)腰を左右に突き出す
 (3)腰を回す



④肩の突き出しと屈伸
 (1)肩の突き出し
 (2)上体を動かしながら腕屈伸
 ⑤歩いたり弾んだり

<骨盤底筋の運動（キーゲル体操）>

骨盤の底には子宮や膣、直腸や膀胱を支えている筋肉があります。分娩時には骨盤底がゆがんだりゆるんだりして、のちに尿失禁などを引き起こすことがあります。会陰の痛みが消える3週間後位から骨盤底筋の運動を始めましょう。

基本動作

- ① 1分間に12～14秒の割合で骨盤底を締める。
おしり、肛門、膣、尿道をじわっじわっと引き上げる感じ（オナラをこらえる感じ）。
- ② 残りの46～48秒はリラックス。
- ③ ①～②を10回繰り返す。

骨盤底筋群の運動（あぐら）



息を吐きながら臀部、肛門、下腹部の順に引き締め、背筋を伸ばし骨盤を前上方に傾ける。息を吸って吐きながら、両手で膝を押し、一呼吸して吐きながら元に戻る。