

産褥体操 ～お母さんの美容と健康に～

産褥体操は産後のお母さんの身体の回復を促し、しかも産後の身体的変化に無理がないように工夫された体操です。

具体的には以下のようなメリットがあります

- 妊娠・分娩によって伸ばされ緩んだ腹筋や骨盤底筋の回復をよくします。
- 正しい姿勢を保ち、お産前の体に近づけます
- 悪露の排出を良くし、子宮収縮を促します
- 血液の循環を良くし、母乳分泌を促します
- 排泄を促進し、便秘予防になります
- 疲労を回復し、心身ともにリラックスします

※毎日少しずつ、疲労しない程度に行いましょう。目安は1日10回程度です

※入院中ベッドの上で、おうちのお布団で、どんどんやってみてください

☆産後1日目より

1. 膣と肛門を引き締める運動（キegel体操）

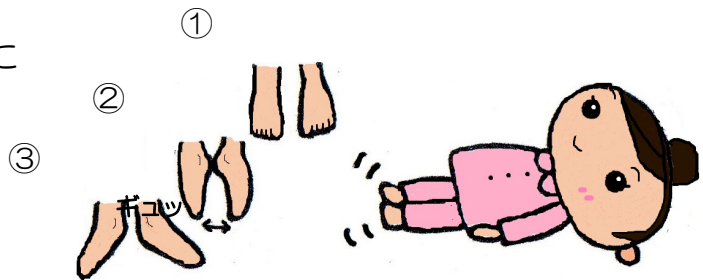
排尿を途中で止めるように、または排便を途中で止めるように膣や肛門にキュッと力を入れます
10秒ほどかけゆっくり息を吐きながら行いましょう



2. 足先の屈伸運動

足を伸ばして仰向けに寝て、片方ずつ交互に何度か足首を動かします

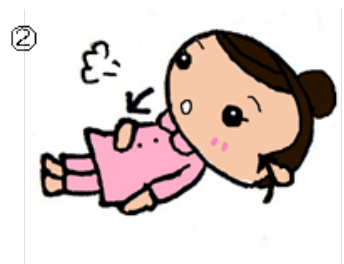
- ①つま先を床に近付け
- ②そのまま足の裏を向かい合わせ
- ③力を抜きます



☆産後2～3日目より

3. 寝たまま頭を起こす運動

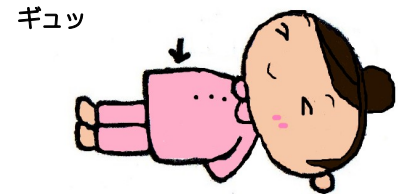
- ①仰向けに寝て両足を伸ばし片方の手をお腹に置きます
- ②頭を徐々に起こし、あごを胸につけるようにし、ひと呼吸おいて頭を降ろします ①
手は左右交互に変えます



☆産後 4～5 日目より

4. 腹筋運動

- ①仰向けに寝て両足を伸ばし、背中の下に手を入れます
- ②その手を下へ押すように力を入れます
手は左右交互に変えます



5. 足を引き締める運動

- 仰向けに寝て足を組み、上の足で下の足を
2～3 度たたきます。左右交互に行います

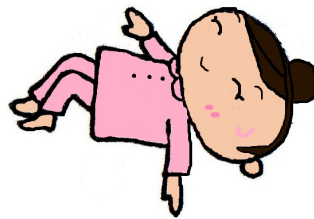


☆産後 6 日目より

6. 骨盤の運動

- ①仰向けに寝て膝を立てます。手は左右に開いて手のひらを下にします
- ②足を右側に倒し、顔は左側を向きます
- ③①に戻ります
- ④今度は足を左側に倒し、顔は右側を向きます

① ③



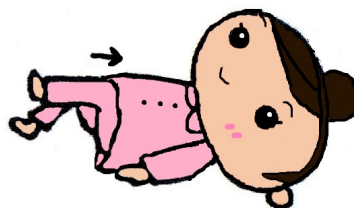
7. 足を上げる運動

- ①仰向けに寝て両膝を立て、両腕は体の横に置きます
- ②左足を太ももが床と直角になるように曲げます
- ③そのまま左足を伸ばし、ひと呼吸して足を床に降ろします
- ④①に戻り今度は右足を②③と同じように行います
左右交互に行いましょう

①



②



③

