

産後2週間からできる身体ケア

産後2週間はホルモンの影響や育児動作により骨盤のお悩みや肩こり腰痛などからだの不調を感じやすい時期です。今の時期からケアを始めることが大切です。ご家庭でも簡単にできる骨盤ケアと肩こり・腰痛体操をご紹介します！

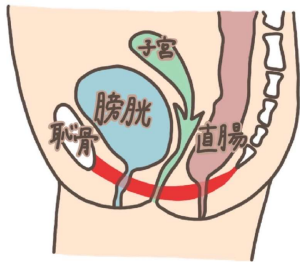
骨盤ケア

座り方によっては痛みの原因になります



これらの姿勢は骨盤がゆがむため避けましょう!!

骨盤底筋群の体操



骨盤底筋群とは？

骨盤の底でハンモックのように子宮などを支える筋のこと。妊娠・出産により伸びてしまうことで機能が低下します。尿もれや骨盤臓器脱(子宮や膀胱が下がってきてしまうこと)の改善・予防のためにしっかり機能を戻しましょう！

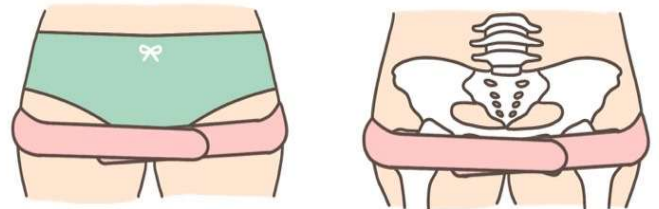
〈体操の方法〉

- 1、膣をゆっくり締める
- 2、締めた状態で5秒キープ
- 3、ゆっくりゆるめる

横になり膝を立てた姿勢ですとわかりやすいです！

慣れれば、立ちながらや座りながらでも◎

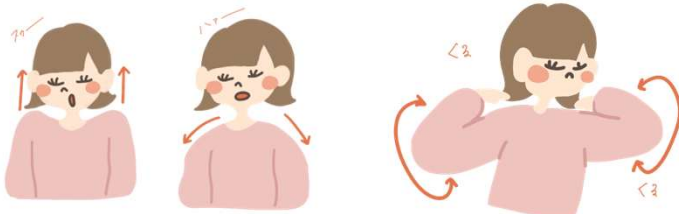
骨盤ベルトの正しい位置



ベルトの位置は恥骨にベルトがかかる位置で水平に巻きます。ウエストをきつく締めることはやめましょう！！

※間違った位置にベルトをつけると骨盤に負担がかかってしまいます。

肩こり



肩をすくめる(吸って)
↓
力を抜く(吐いて)

肩に手を当て肩甲骨を意識しながら肘を大きく回す

腰痛



背中をそらせる

背中を丸める

ゆっくり深呼吸をしながら行いましょう腰痛が強いときに行くと悪化につながるため無理のない範囲で行いましょう

※特に産後1ヶ月までは積極的な運動は避けましょう。体調に考慮し無理のない範囲で取り入れてください