

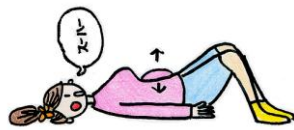
## 産褥体操

妊娠出産でゆるんだ腹壁や筋肉を引き締め、産後の体の回復を早めます。全身の血行がよくなり母乳の分泌も促進します。自分の体に合わせてできることから頑張りましょう。

### 行う時の注意

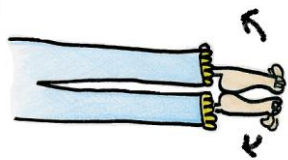
- ・体調の悪い時は避けましょう。
- ・食事直後は控えましょう。
- ・無理をせず、自分のペースで行いましょう。

### 産褥1日目



#### ★腹式呼吸

- ①仰向けに寝て、膝を立てます。
- ②ゆっくり息を吸い込み、息を止め、次に肺が空っぽになるまで息を吐きます。



#### ★足の運動

- ①足をまっすぐ伸ばします。
- ②足先を内側に曲げ、両足の裏が互いに向かい合うようにします。
- ③足の裏を互いに向かい合わせたままでつま先を反らせます。



#### ★骨盤底を引き締める運動

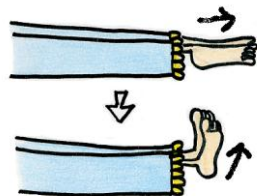
- ①仰向けに寝て、足を肩幅に開きます。
- ②ひざを少し立て、体の力を抜き、肛門と膣を絞め、絞めたままゆっくり「1、2、3・・・」と5つまで数えます。

### 産褥2日目



#### ★寝たままで頭を起こす運動

- ①寝たままで頭だけを起こし、お腹を見るようにします。5つまで数えて力を抜きます。



#### ★足の運動Ⅰ

- ①両足をそろえてつま先を伸ばします。
- ②足首を強く曲げ、2呼吸して足の力を抜き元に戻します。



#### ★足の運動Ⅱ

- ①片方のつま先を伸ばし、もう片方の足首を曲げます。

## 産褥3日目から



### ★骨盤まわりの筋肉と足の引き締め運動

- ①仰向けに寝て足を組み、上の足で下の足を数回叩きます。
- ②足を組んだまま腰の筋肉を引き締めるような感じで、太ももを緊張させ両足ともつま先までピンと伸ばします。
- ③呼吸そのままにし、ゆっくり力を抜きながら元に戻します

## 産褥4日目から



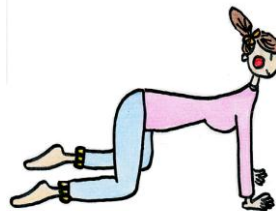
### ★骨盤をよじる運動

- ①仰向けに寝て膝をたてます。手は両脇にのばして、手のひらを下におきます。
- ②両足をそろえたまま、膝を片方に倒します。次は反対に倒します。

## 産褥5日目から

### ★腰痛の運動(猫の運動)

- ①四つん這いになり、息を吸い込みながら、お腹、胸、頭の順に丸くなり、おへそを見るようにしていきます。
- ②息を吐きながら今度は頭、胸、お腹の順に起こしていきます。



## 乳汁分泌を促す運動

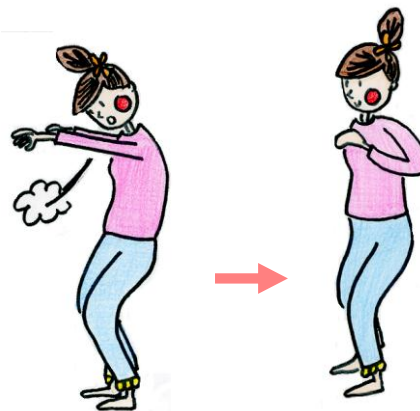
立って胸の筋肉を意識しながら腕を胸の前でクロスします。



ゆっくりと首を左右、前後に倒します。



- ①立って手を前に伸ばし背中を丸めて息を吐きます。



- ②息を吸いながら肩甲骨をよせるように肘を後方に引きます。