

産前産後のからだ

妊娠中の身体の変化

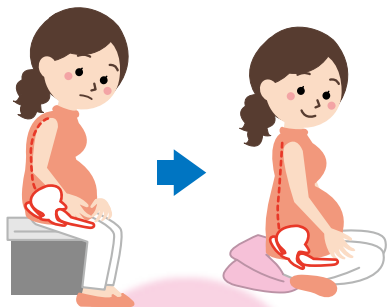
ホルモンの影響で、骨盤の靭帯が緩み、骨盤周囲が痛くなることもあります。



お腹や骨盤周囲の筋肉*が伸長されます。
*インナーユニット

妊娠中の身体を守るポイント

赤ちゃんを支えるためしっかりケアすることが大切です。不良な姿勢や、日常生活で腰やお腹に負荷がかかる動作を避けるようにしましょう。



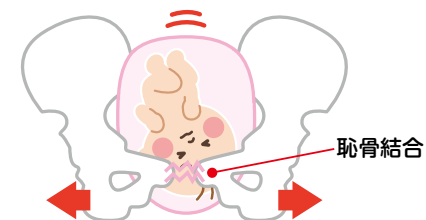
骨盤を起こして、関節に負荷がかからないようにする。



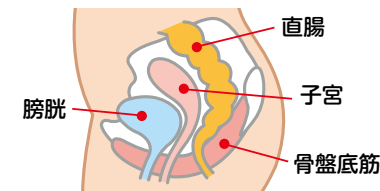
肩こり予防や、骨盤周囲の機能維持のため、乳房を支える肋骨周囲の可動性を保ちましょう。

産後の身体

出産時に骨盤の関節が拡がり、支える機能が弱くなっています。



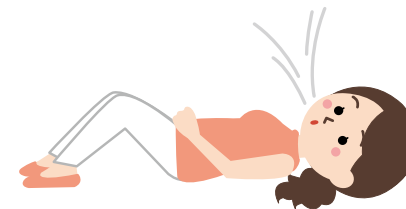
骨盤底筋も引き伸ばされ、尿漏れや空気もれなどの原因になります。



出産方法に関わらず、産後は骨盤を支えているインナーユニットの機能回復を促すことが重要です。

<すぐにできる産後の運動>

膈をしめて、息を吐く。
この時お腹が膨らまないように注意しましょう。



産後の身体を守るポイント

産後6~8週までは骨盤は不安定
この間、横座りなどの悪い姿勢が続くと、痛みの原因となるので、普段の生活の中で注意して過ごしましょう。



まずは身体を休め、すこしずつケアを始めましょう!