

産後のケアブック

～ママの身体を守るために～



あんしんクリニック

妊娠によっておこる変化

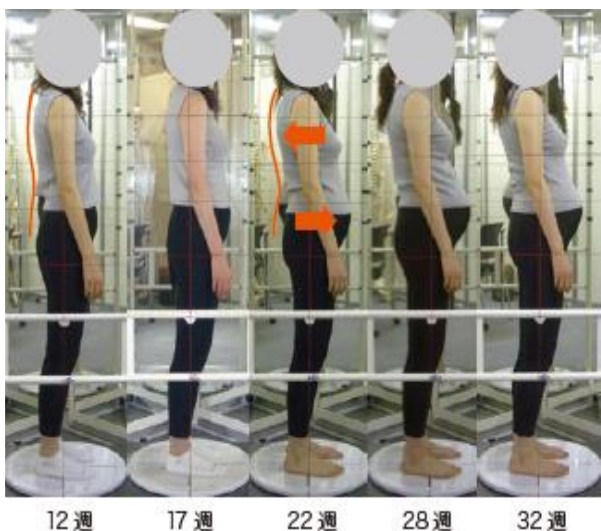
妊娠・出産はこころも体も大きな変化が起こります。

腰・手・足・肩・膝などのトラブルは多くのママが経験します。

その変化や対策について正しい知識を得ることは、自分の体を守るために非常に大切です。

1. 妊娠による姿勢の変化

妊娠期が進むとおなかが大きく前に突出し重心の位置も前に移動します。前重心となった体のバランスを保つために猫背・反り腰が強くなります。



<硬くなる筋肉・関節>

肩甲骨・肋骨まわり・背骨・背筋・股関節

肋骨が広がり、呼吸も浅くなることで周囲の関節の動きや筋肉の柔軟性が低くなってしまいます。

<弱くなる筋肉>

腹筋・骨盤底筋

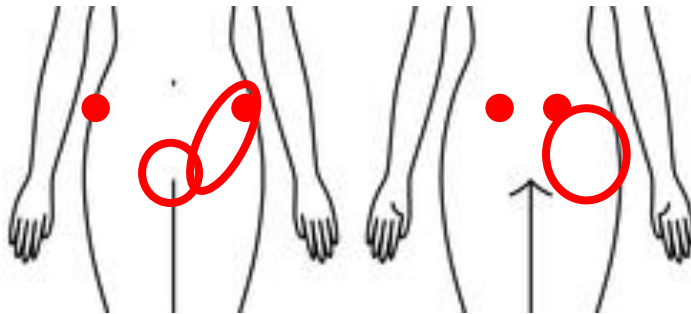
赤ちゃんが成長しお腹が大きくなることで筋肉が引き伸ばされてしまいます。

2.ホルモンの変化

妊娠2.3ヶ月頃から**リラキシン**というホルモンが分泌され、骨盤周りの靭帯を緩ませ、出産時に赤ちゃんの通り道を広げます。

靭帯の緩みは産後3～6ヶ月の時間をかけて産前の状態に戻ります。そのため、出産直後に横座りや足組みなどの左右非対称な姿勢は骨盤周囲の痛みの原因となるため、控えるようにしましょう。

骨盤周囲の痛みが強い場合は骨盤ベルトが有効です。



(痛みの出やすい場所)

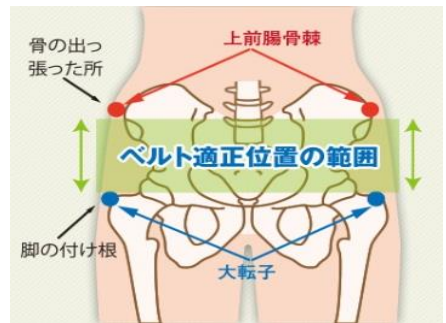
骨盤ベルトの装着方法

装着の目安は出産後1～2ヶ月です。

- 1.上向きに寝た状態でお尻を持ち上げます。
- 2.ベルトを骨盤より下、脚の付け根より上の位置で巻きます。



※間違った場所をつけていると痛みを悪化させることがあるので注意しましょう。



身体を守るために必要なこと

妊娠・出産はママの身体に大きな影響を与えます。
特に、妊娠中の急激な姿勢変化により、腰・肩・手足・膝
などの痛みによるトラブルは多くのママが経験します。

とくに、産後の身体の回復が妊娠前の状態に戻る
といわれる6ヶ月頃までの、心身の不安定な状態での
育児動作は身体症状の悪化につながります。



授乳や抱っこなどは出産してからすぐに行うため、
なるべくママの身体に負担がかからないように、正しい姿勢
で行うことが重要です。10ページに記載している

姿勢・動作チェックを行ってみましょう。

手首が痛い場合は、17ページに記載している

手首が痛いママへを参考にしてみてください。



産褥期は軽い負荷での体操から開始します。次のページから記載してある
産褥期体操を、育児の隙間時間などに自分のペースで実施してみましょう！
6ページ以降のストレッチやトレーニングメニューは**インスタグラム**
の3つの投稿を参考に行ってみてください！



※当院でリハビリを受けられた方は、理学療法士の指示に従ってください。

産褥期体操（産後6～8週）

背中タオルストレッチ+深呼吸【20回】

バスタオルを1～2枚硬く丸め、肩の後ろに入れます

このまま、深呼吸を行いましょう

※更に背中を伸ばす場合は、バンザイをするとより伸びやすいです



脇腹のばし【10～20回】

両脚が地面についた状態で開脚しましょう

姿勢はまっすぐのまま、体を横に倒し脇腹を伸ばしましょう

※伸ばす側のお尻に体重を乗せるとより効果的です



手首のストレッチ【20秒×5回】

肘を伸ばしたまま手首を反らしましょう

※指先を持って反らすとさらに

ストレッチ効果が増します



肩甲骨回し【20回】

両手を肩に当てて、肘を前→上→外と背中も大きく動かしましょう



骨盤ティルト【20回】

足は肩幅にひらきましょう

骨盤を立てせる(背筋を伸ばす) ⇔ 骨盤を後ろに傾ける(腰を丸める)

これを繰り返して行いましょう

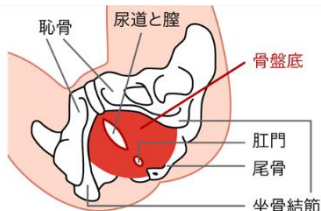


骨盤底筋トレーニング【3秒キープ×20回】

股の間に、ハンドタオルを1枚丸めて入れます

タオルを膣で挟むように力をいれましょう

脚は外股・内股の両方でおこないましょう



【骨盤底を下から見た図】



ストレッチメニュー

ふともも前ストレッチ【20秒×3回】

膝を曲げて足首を持って
足を後ろに引きましょう
※腰が反らないよう注意しましょう



胸椎回旋エクササイズ【20回】

横向きに寝て手は頭の後ろに当てます
閉じる時に息を吐く ⇔ 開くときに息を吸うを繰り返しましょう



広背筋ストレッチ【20秒×3回】

両手をついた状態で、胸を床に近づけ脇～背中を伸ばしましょう



キャットバック【10回×2セット】

四つ這いになります

息を吐いて背中を丸め ⇔ 息を吸って背中を反らす(胸を張る)

これを繰り返して行いましょう



梨状筋ストレッチ【20秒×3回】

片脚をあぐらにして姿勢を正してももとお腹を近づけましょう

お尻の筋肉を伸ばします

※背中が曲がらないよう注意しましょう



ハムストストレッチ【20秒×3回】

片方の膝を伸ばし、

姿勢はまっすぐのまま

体を前に倒しましょう

※背中と腰は曲がらない

よう注意しましょう



トレーニングメニュー

クラムシェル【15～20回】

横向きで寝て、両脚を揃えます

かかと同士をつけたまま、お尻の筋肉を使って膝を開きましょう

※骨盤が動かないように手で押さえましょう



お尻上げ【3秒キープ×20回】

両膝を立てて膝の間にボールやクッションなどを挟み、お尻を持ち上げましょう

この時、お腹はへこまし、腰が反らないよう注意しましょう！！

※足の間にボールを挟むことで、体幹・お尻に力が入りやすくなります



腹式呼吸【20回】

鼻から息を3秒吸って、お腹をふくらまします

口から息を(ふう～)長く6秒かけて吐きながら、お腹をへこまします



寝て足踏み【15～20回】

仰向けに寝て両膝を立て、お腹をへこませましょう

お腹はへこませたまま、ゆっくりと交互に足踏みを行きましょう

※腰が反らないよう、お腹はへこませたままを意識しましょう



バードドック【10秒×2セット】

お腹はへこませて、四つ這いになりましょう

対角の手と足をまっすぐ挙げて、保持しましょう



スクワット【20回×1セット】

足は肩幅にひらきましょう

椅子に座るようにお尻を矢印の方向に引いてゆっくりしゃがみましょう

※つま先より膝が前に出ないように

注意しましょう！！



※痛みがある場合は無理せず行いましょう

姿勢・動作チェック

- ✓ 赤ちゃん和妈妈の距離をなるべく近くしましょう
- ✓ 背筋をまっすぐ伸ばしましょう
- ✓ 赤ちゃんの頭やお尻を手首だけや片手で支えないように注意しましょう
- ✓ 手首が曲がらないように注意しましょう

【授乳時の姿勢】 ～横抱き～



- ・ママが赤ちゃんに近づき授乳すると肩、腰に負担がかかります
- ・手首を曲げると腱鞘炎になりやすいです



- ・授乳クッションを使用し赤ちゃんがきちんと乳頭の位置にくるようにしましょう
- ・枕が低い場合は、タオルなどで頭の高さを調整しましょう



- ・赤ちゃんの頭は腕でしっかり支えましょう



- ・両手でしっかり頭を支えて授乳を行いましょう

【授乳時の姿勢】 ～縦抱き～

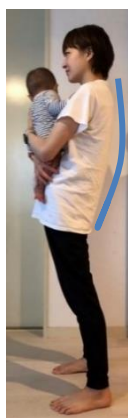


- ・頭を支えるために力が入ると手首が曲がりやすくなり腱鞘炎になりやすいです



- ・掌を下にむけて頭を支えてあげると力は入りにくく手首の負担軽減になります

【抱っこの姿勢】



- ・骨盤に赤ちゃんを乗せると、片方に負担がかかり腰に良くないです
- ・お腹が前に出た姿勢は腰や膝に負担がかかり、痛みが出やすいです



- ・赤ちゃんの体がフィットするようになるべく近づけましょう
- ・背中を伸ばし、お腹を引っ込めます

【抱っこの姿勢】 ～横抱き～



- ・手首を曲げて、支えようとすると手首に負担がかかり
腱鞘炎になりやすいです

- ・両手で支えて抱っこすると、片手への負担が
軽減され腱鞘炎になりにくくなります

【抱っこの姿勢】 ～縦抱き～



- ・赤ちゃんの重いお尻を手首で支えようとすると手首が曲がり、
腱鞘炎になりやすいです

- ・赤ちゃんのお尻を支える手は掌を下にして、
手首を持ち上げ支えてあげると負担が軽減されます



- ・両手で支える



- ・両腕で支える



- ・高い位置で抱っこし
身体全体で支えます

【おむつ替え】

台あり(机・ソファ) Ver 床上Ver



・横座りの姿勢になると背中が曲がり、腰や骨盤に負担がかかります



・背中を伸ばし、あぐらをかいておむつ替えをしましょう

・床上では、片膝を立てた姿勢で行いましょう

【沐浴】

お風呂場Ver

洗面台・シンクVer



・横座りになると、骨盤に負担がかかります

・低い洗面台で腰を曲げて沐浴を行うと腰や肩などに負担がかかります

・お風呂場で行う場合は、片膝を立てた姿勢で行いましょう

・洗面台で行う場合は、膝を曲げて腰を落とし行いましょう

※洗面台・シンク・キッチン^の天板など、腰が楽になる高さで沐浴をおこいましょう

【床からの抱き上げ方】



①

②

③



- ①まず片膝をつき、ママの前足を赤ちゃんの頭の横に置きます
赤ちゃんの頭と股の間に手を入れて支えましょう
- ②赤ちゃんは、しっかり自分の体に抱き寄せましょう
- ③お尻を浮かし、立ち上がります

※背中まっすぐのまま行いましょう！

【ベッドからの抱き上げ方】



- ・膝をのばしたままで持ち上げようとすると腰に負担がかかります



- ・膝を曲げて腰を落とし赤ちゃんにできるだけ近づき抱き上げます
- ・背中まっすぐ伸ばしましょう

【抱っこ紐の装着方法】

首が座る前



首が座った後



①



②



③



①ウエストベルトはウエストの一番細いところで、しっかり閉めましょう

②赤ちゃんを高めの位置で抱っこします

※首座り前の場合は、しっかり頭と腰を支えましょう

③④背中中のバックルを締め、肩ひもを引っ張って短くしましょう

※赤ちゃんのお尻を下から持ち上げると調整しやすいです

④



⑤



⑥



エルゴOMNI360使用

⑤抱っこ紐の中に手を入れて、赤ちゃんのお尻をくると手前に動かして

背中が丸くなるようにしましょう

⑥最後に、肩紐をしっかり引っ張りましょう

※⑤で姿勢が変わることで少し余裕ができるので、肩ひもを引っ張りやすくなります

【抱っこ紐の姿勢】



- ・赤ちゃんの脚が伸びていると赤ちゃんの股関節に負担がかかります
- ・ウエストのベルトが低い&緩いと、腰が前に出て負担がかかりやすくなります
- ・背中中のバックルは頸にかかると肩こりなどになりやすいです



- ・赤ちゃんのお尻がM字になるようにし、頭はママの口の下にくるように調整しましょう
- ・ウエストのベルトをしっかりと閉めると、背中が伸び腰への負担が軽減されます
- ・背中中のバックルが肩甲骨の下あたりにくるようにしっかりと下げましょう

※注意して使用するもの※

【ヒップシート】

- ・ウエストの一番細い所でベルトを締め
- 長時間の使用は避けるようにしましょう



【スリング】

- ・片側だけに負担がかからないように、左右交互に使用しましょう



手首が痛いママへ

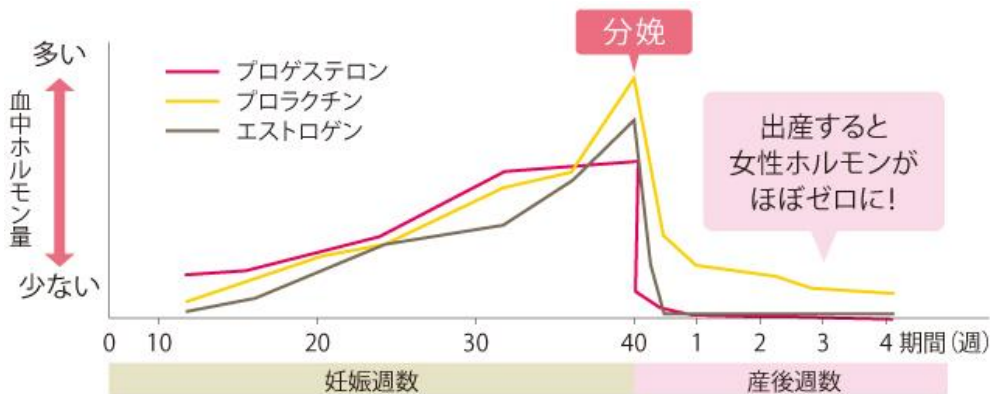
産後女性の約3人に1人は手や手首に痛みを訴える方がいらっしゃいます。

また、出産直後には女性ホルモンの分泌がほぼゼロに近い状態となります。

この女性ホルモンの中にある**エストロゲン**の作用は、炎症を抑える働きや腱を滑らかに動かす作用を持ちます。

産後1～2カ月・授乳中はこのホルモンの分泌が低くなるうえに、慣れない育児や手指を酷使すると腱や腱鞘などが腫れて痛みが出てきやすいです。

そのため、セルフケアや手首に負担がかかりにくい姿勢を意識すると効果的です。



吉野敏博：新女性医学大系 第32巻 産褥（総編集／武田雄二）P28 中山書店 2001（図10より作成）

【マッサージ】1分ずつ

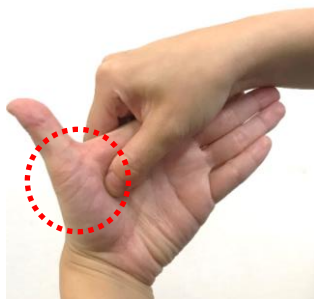


①手首のマッサージ



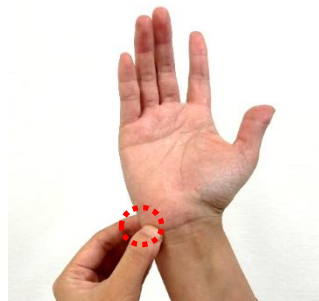
・親指の付け根に沿って軽くつまみながらマッサージします

②親指のマッサージ



・親指の付け根をおさえマッサージします

③掌のマッサージ



・小指の下方にある、小豆サイズの骨の周りをマッサージします

【ストレッチ】 20秒×3回



① 手首のストレッチ



- ・親指以外の指を曲げ、手首を矢印の方向にひっぱりましょう
- ※**しびれ**がある場合はやめましょう

② 親指のストレッチ



- ・親指の付け根を押さえて、外に開くようにのびます



- ・親指を後ろに反らすようにのびます

【テーピングの実施】



- ①まずは、親指を横にひろげオレンジのテーピング(10~15cm)を手前に引っ張り張ります
- ②ピンクのテーピング(10~15cm)は、手首にぐるっと巻き付けます

※分かりやすいように色をつけています

①



②



【サポーターの使用】

痛みが強い場合は、腱鞘炎用のサポーターなどの使用もお勧めです。また、水仕事でも使用できるシリコン製のサポーターもあるので自分に合ったサポーターを探してみてください。



〈水用サポーター〉





Instagram
はじめました！

隙間時間にサクッと
お家リハビリをしよう

#あんしんクリニック

月・水・金 12:00に配信



※SNS等へ無断での掲載はご遠慮ください。

 あんしんクリニック

〒651-0095

兵庫県神戸市中央区旭通4-1-4

シティタワープラザ4階

TEL:078-251-5959 FAX:078-251-5858

 あんしんクリニック

〒663-8203

西宮市深津町7-21

阪急西宮ガーデンズ別館1F


TEL 0798-63-5353 FAX 0798-63-5351

 あんしんクリニック 住吉

〒658-0051

神戸市東灘区住吉本町1-1-2JR住吉駅NKビル1F

TEL 078-851-5151 FAX 078-851-5225

 松井整形外科クリニック

〒654-0026

神戸市須磨区大池町5丁目16-8 幸学ビル2階

TEL 078-739-0320 FAX 078-739-0346