

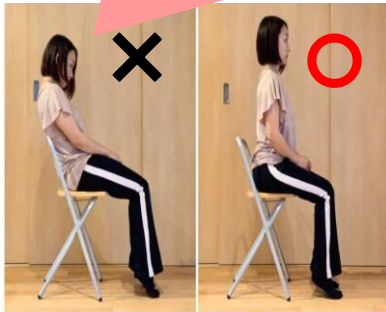
産後ママ向け！ カラダケア Point！

産後に現れるちょっと気になるカラダの不調や変化のサイン。セルフケアのポイントお伝えします



尿もれ

後ろにもたれた姿勢で、骨盤を後傾(お尻の穴が下を向く)させたまま、咳やくしゃみをする、膀胱に向かって下向きに圧がかかり、尿もれを引き起こしやすくなります



Point！

- 骨盤を後傾(お尻の穴が下を向く)させて、後ろにもたれた姿勢で咳、くしゃみをしない
- 咳、くしゃみの前に膣をキュッと閉める

痔

胸の下あたりからいきむと、下方に対して押し出す力が強くなりお尻への負担も強くなります



Point！

- 排便時の姿勢は、膝の位置が股関節より高くなるように足台を使う
- 「考える人」のように前かがみになる



便の通り道がまっすぐに近くなるのであまりいきまなくても排便しやすくなります

ひざの痛み

立ち上がる際に、お腹や股関節が使えず骨盤が後傾(お尻の穴が下を向く)したままだと膝に負担が大きくなります



Point！

- お尻を後ろに突き出すようにして
- 膣をキュッとするよう意識して、息を吐きながら立つ(息は止めないで！)
- 何かに手をついて体重を分散させる



手首の痛み ～授乳・抱っこ～

手首を曲げて赤ちゃんの頭を支えると負担が大きくなります



Point！

- 肘の下にタオルなどを置いて赤ちゃんの頭の位置を高くする
- 下を向くときは耳の下を支点にして二重顎を作るように下を向く
- 坐骨(お尻のぐりぐりする骨)が床につくようにお尻の後ろにタオルを挟む

タオルを折りたたみ、お尻の後ろに挟む

骨盤がよい位置になり姿勢◎



肩や腰への負担も軽くなりますよ～

骨盤の痛み

左右非対称な姿勢をすると、骨盤内でねじれて恥骨や骨盤の後ろがズキンとする痛みにつながりやすいです



Point！

- あぐら、正座、イスなどで左右対称で座るとgood!



Point！

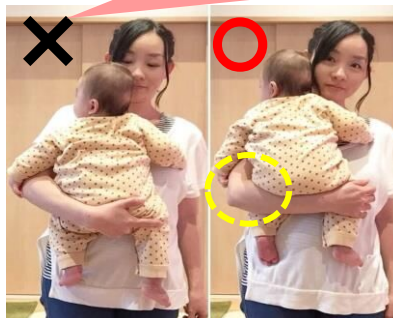
- 横向きで寝るときは、膝の間にクッションを入れるとgood!



Point！

- 抱っこで片足に体重をかけないようにするとgood!

赤ちゃんのお尻を掴むように抱っこすると赤ちゃんの体重を手首で支えることになり負担が大きくなります



Point！～縦抱き～

- わきを軽く締める
- 肘を90度に曲げる
- 肘の近くで赤ちゃんの体重を支える
- 必ずもう片方の手は赤ちゃんの背中もしくは首の後ろを支える

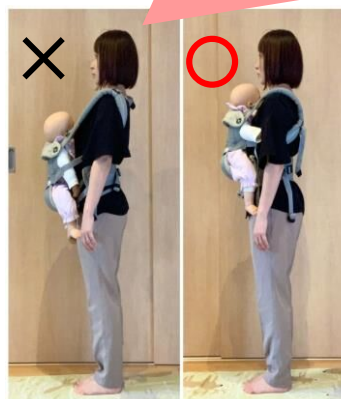


Point！～横抱き～

- 両肘を90度に曲げる
- 肘の近くで赤ちゃんの体重を支える
- 手首には、力を入れず添える程度にする

腰・肩の痛み ～抱っこ紐～

赤ちゃんの位置が低いと背中を反らせてバランスをとるため腰に負担が大きくなります



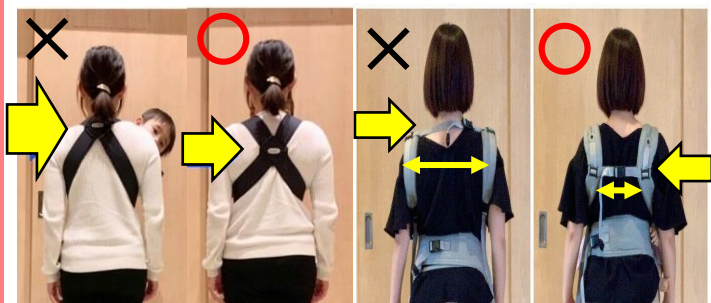
Point !

- 抱っこ紐チェックポイントを参照

こちら



首ベルトが首の方へ上がっていたり
肩ベルトが広がっていると首～肩に負担が大きいです



Point !

- 首ベルトはできるだけ縮めて使う
- 首ベルトの高さが肩甲骨の位置（脇の下の高さ）にくるように脇ベルトを調整して使う

抱っこ紐チェックポイント



Point !

- 腰ベルトは緩みなく、ママのウエスト（くびれ）の高さにつける
- 脇ベルトは毎回調整して使う（降ろすときは脇ベルトを緩めるとよい）
- 赤ちゃんの両足が①左右対称、②膝の高さがお尻より上、③M字型に開くようにする
- ①～③にならず、赤ちゃんが反るような姿勢になる場合、ママの両手を赤ちゃんのお尻と抱っこ紐の間に入れて、赤ちゃんのお尻を手前に引く。赤ちゃんの両足がママの身体に近づき、①～③になるように調整する

※首が座る前の赤ちゃんは
できるだけ横抱きをおすすめします

腰の痛み ～中腰・前かがみ～

ひざを伸ばしたまま、前かがみになると腰背部の負担が大きくなります。ひざと股関節も使うと楽になります

オムツ替え（中腰）



Point !

- お尻を後ろへ突き出すようにかがむ

沐浴（中腰）



Point !

- 沐浴など時間が長くなる時は足台に片足を乗せる

洗い物（中腰）



Point !

- お腹でなく、膝をつける

床からの抱き上げ

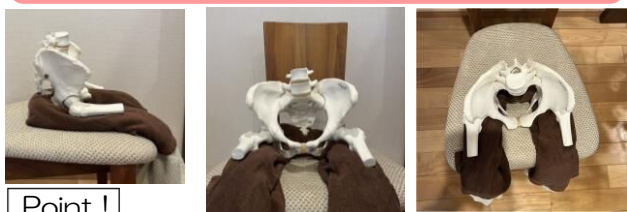


Point !

- 腰を下ろして、抱き上げる

会陰切開の痛み

円座だと会陰が、はまり込むことで傷が伸ばされて痛みが出る方も多いです



Point !

- タオルを細長く折り畳み、U字にする。U字のカーブ部分に坐骨（お尻のぐりぐりする骨）が乗るように座る
- U字の直線部分に太ももが乗るように座る

受診の目安

- 会陰や帝王切開の傷の痛みが強くなる → 産婦人科
- 膣からの出血が多くなる → 産婦人科
- 腰や手首など動かせないような痛み → 整形外科
- 尿漏れがひどくなる → 泌尿器科
- 痔の痛みが続く、よくならない → 肛門科