

■～きれいな姿勢で きれいなママに！～

きれいな姿勢で きれいなママに！

妊娠すると身体に大きな変化が生じます。これは赤ちゃんを産むために必要なことですが、そのままにすると身体が戻りにくくなるかも…。

今回はきれいなママになるための、ちょっとした秘訣をお伝えします！



身体の変化のポイント

妊娠中はリラキシンというホルモンが増えて、徐々にあちこちの関節を緩めます。手足だけではなく、**骨盤も緩んでくる**ので非常に歪みやすい状態です！骨盤は少しのズレで、内臓の働きが弱くなることも…！しかも大きくなる子宮や内臓を支えるためにいつもより**骨盤周りの筋肉**にも大きな負荷がかかります。腹筋は子宮が大きくなることで引き伸ばされ、緩みます。そうすると背中が緊張しやすくなり、腰痛や背部痛の原因にもなります。

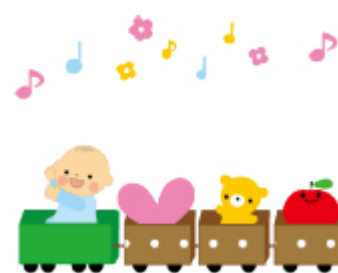


リラキシンは産後もしばらく分泌されるため、関節が緩んでいる状態が続きます。特に骨盤は分娩中に大きく動き、**歪んでいる可能性が…！**骨盤周囲の筋肉も妊娠や分娩でダメージを受けてしまうと、骨盤がグラグラしているように違和感があり、うまく身体を支えられなくなります。産後は過度の腹圧を避けて、筋肉を保護するように努めます。腹筋の緩みは、腹筋周囲の組織が回復することも大切。無理な運動はせず、少しずつ回復させていくことが必要です。



ここまで聞くと、ベッドで一日中安静にするのがベストとを感じるかもしれません。でも、筋肉は使わなければどんどん衰えていく一方…。そうすると、ただでさえ骨盤や腹筋は緩み、疲れや痛みなどから崩れやすい姿勢が、ますます悪くなることに。**筋肉(腹筋・背筋など)を正しく使うこと**で、正しい姿勢になります。産後の大半の時間を使う授乳中も、正しい姿勢でトラブルを最小限に抑え、妊娠前よりもきれいな骨格になることも！！

さあ、一緒に正しい姿勢で美しい骨格を手に入れてみませんか？！



きれいな姿勢のポイント

産後の身体は筋力が低下しているため、姿勢も崩れがちです。正しい姿勢をとることで、美しい身体を取り戻しましょう。

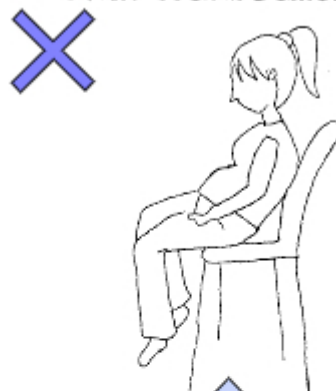
☆正しい座り方☆



床に対して垂直に背筋を伸ばし、両足をしっかり床につけましょう。背筋や腹筋を使い、正しい姿勢をとることで、骨盤が正しい位置に保てるため、産後の身体が美しく回復していきます。

☆良くない例☆

つい取ってしまいがちな楽な姿勢ですが



前かがみで重心がずれると、骨盤がゆがんでしまい、産後の身体の戻りも悪くなります。

♪産後の授乳姿勢についても興味がある方は、ぜひ、4階病棟のスタッフへおたずね下さい。



4階病棟ミッキーチーム