

■～産後、骨盤を正しく締め、きゅっと締まったお尻を～



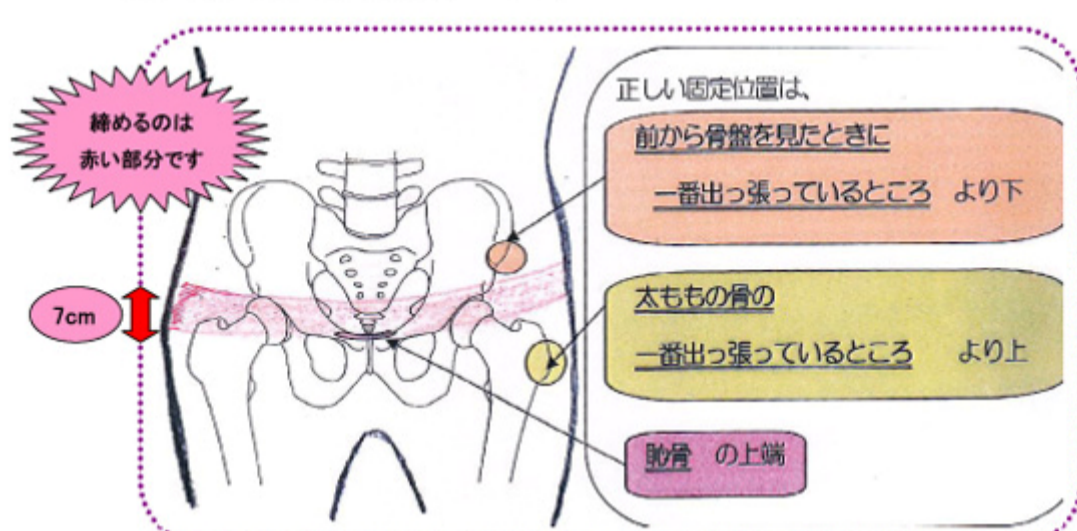
妊娠中はホルモンの影響で骨盤がゆるみやすくなっているのをご存知ですか？

骨盤は身体の“要”といわれているほど重要な役割を担っています。特に女性は妊娠による影響で骨盤が緩みやすくなるため、妊娠期から産後にかけて骨盤ケアを行っていくことが大切です。

産後できるだけ早く～2ヶ月頃まで骨盤を正しい位置で固定すると、骨盤底筋が回復し、子宮など内臓が元の位置に戻るのを助け、トラブルが起きにくくなります。

産後に起きやすいトラブルとして腰痛や尿漏れ、子宮脱があります。さらに、正しい位置で骨盤を固定することは中高年での腰痛や尿失禁、更年期症状の予防にもつながります。

骨盤の正しい固定位置について



- さらしや骨盤用のベルトは、気持ちがいいと思う程度の強さで締めてください。
- 就寝時は、苦しければ外して構いません。

骨盤高位でのつけ方



骨盤を締める時は、下がっている内臓を正常な位置に戻すために、骨盤高位で装着します。また、立ったままでははずすと血圧が低下しやすいので、横になってはずすようにしましょう。

<当院でよくある質問>

Q1. ウエストニッパーは使ってもいいですか？

A1. ウエストニッパーは、ウエストを締め付けてしまうことで内臓が下がり、ゆるんだ骨盤をさらに悪化させてしまう可能性があります。痔や脱肛、排尿障害、子宮脱の原因となるため使用することはお勧めできません。産後締めるべきなのは骨盤です。

Q2. さらしが血液で汚れてしまったのですがどうしたらいいですか？

A2. お手持ちのさらしを使用いただいても結構です。使用する際は、さらしの幅は7cm以下にして使用しましょう。太すぎると、ウエストニッパーと同様にゆるんだ骨盤を悪化させてしまう可能性があります。また、骨盤用ベルトの使用もお勧めです。

Q3. 帝王切開後で傷口が痛いのですが、さらしやベルトをした方がよいですか？

A3. 帝王切開術後の患者さんの場合、手術創の上に腹帯、もしくはタオルをのせ、自然分娩と同様にさらしや骨盤用のベルトで締めるといいでしょう。

●骨盤を外側から締めるだけでなく、骨盤底筋を鍛えることで、内側から骨盤を支えることも大切です。骨盤底筋体操についてはNBBをご参照下さい。

詳しい骨盤ケアの方法は
スタッフまでお気軽にお尋ねください。

4階病棟 デイジーチーム

