

## 4. 産褥体操

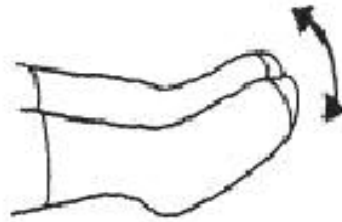
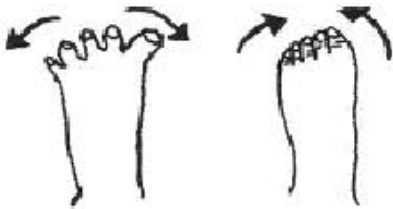
出産や赤ちゃんのお世話による疲労、筋肉の緊張で、血液循環があまりよくない状態にあります。そこで、産褥体操を行うことにより子宮の回復を早め、むくみの軽減、血液循環の改善をはかります。また、妊娠・出産のために伸びたお腹の筋肉や脂肪、骨盤底筋の回復を速やかにします。

### (1) 出産当日から . . . . .

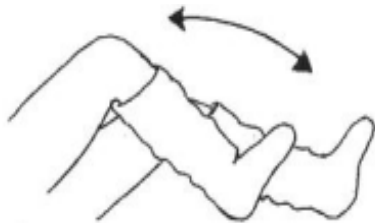
- ・ 胸式・腹式呼吸を1日数回行います。
- ・ 足首、下肢の運動

● 足の指を広げたり閉じたりします。

● つま先をそり曲げたりします。



● 左右交互の曲げ伸ばしを繰り返します。

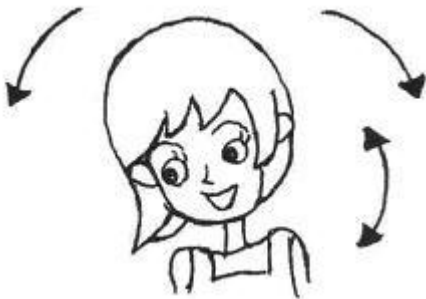


### (2) 産後1日目から . . . . .

- ・ 首、肩、上肢の運動

● 頭を左右交互に傾けます。

● 首をグルッと回します。



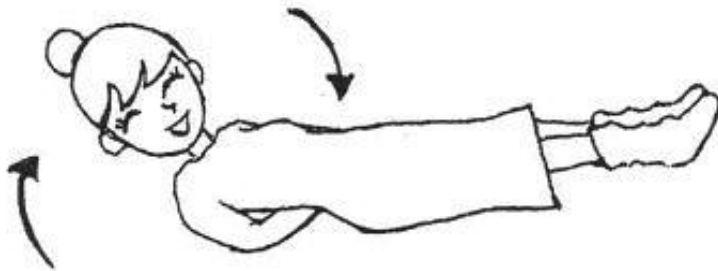
- 肩を上げ下ろし、グルッと回します。



(3) 産後3～4日目から . . . . .

- ・腹筋、骨盤の運動

- 両手を背中の下に入れ、お腹に力を入れて頭だけを起こし、一呼吸してから力を抜きます。



- 仰向けで、手を下に伸ばして、両膝を立てます。  
膝をそろえたまま横に倒し、一呼吸おいて反対側に倒します。

