



11. リカバリーエクササイズ



産褥期の心身の回復や肥満防止のために産後1日目からリカバリー・エクササイズを始めましょう。

リカバリー・エクササイズは、分娩時に伸びた腹壁や骨盤底筋の回復を速やかにします。また、悪露の排出・子宮の回復を早め、内臓下垂を予防し尿漏れ、便秘にならないようにしていきます。

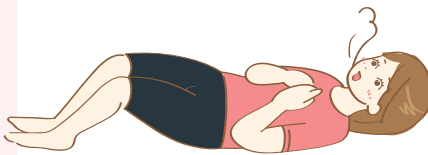
最初は軽い運動からはじめ、徐々に運動の程度を高め、回数も増やしていきましょう。

無理をせず、マイペースで行い毎日少しでも続けることが大切です。できれば3ヶ月、少なくとも4～6週間は続けるようにしましょう。

1日目

胸式呼吸

仰向けに寝て膝を立てて、両手を胸の上において、胸式呼吸をする



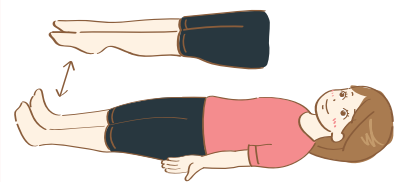
腹式呼吸

胸式呼吸と同じ姿勢で両手をお腹に当て、息を吐きながらお腹をひっこめ、5秒間お腹を収縮させてから力を抜く(1日数回)



足の運動

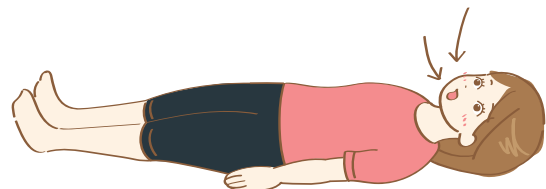
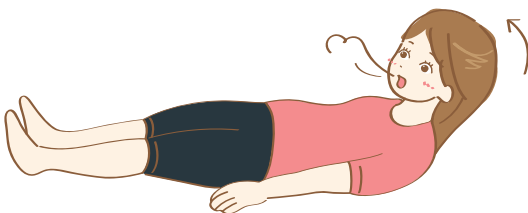
仰向けに寝て両脚をのばし、かかとを床に付けたまま脚の指をのばしたり、足首を前後に動かす(一日数回)



2日目

頭を起こす運動

仰向けに寝て息を吐きながら、そのままの姿勢で頭だけを持ち上げ、少し止める。次に息を吸いながら、頭をおろす(10回ずつ1日3回)





3~4日目

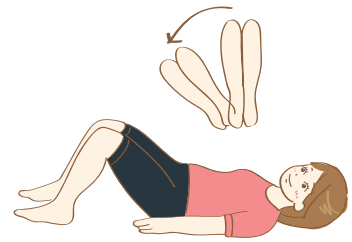
腹筋を引き締める運動

仰向けに寝て両膝を立て、両手を背中の下に入れます。息を吐きながら背中で両手を潰すように、ゆっくり腹部の筋肉を引き締める
(5回ずつ1日数回)



骨盤を動かす運動

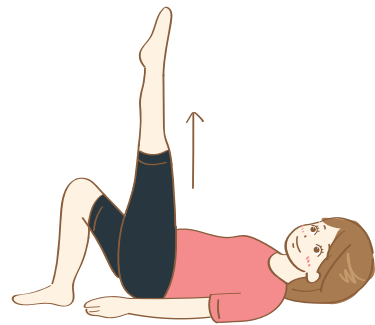
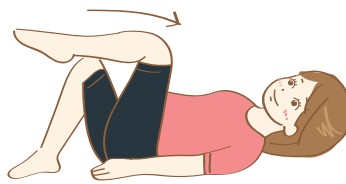
仰向けに寝て膝を立て、足を揃えたままゆっくり左右へ倒す
(朝晩5回)



10日目

足を上げる運動

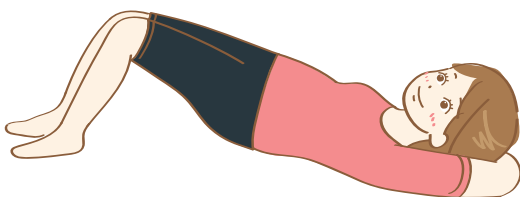
仰向けに寝て、膝を立て、片方の足の太ももをお腹に近づける。次に足をまっすぐ上に伸ばす
(朝晩左右5回)



14日目以降

腹筋と殿筋を引き締める運動

仰向けに寝て、腕を頭の後ろに組み、膝を立てる。膝を支点にして腰を上げ、その位置でひと呼吸してから元に戻る
(朝晩10回)



自力で起き上がる運動

仰向けに寝て腕を頭の後ろで組み、そのまま上半身を起こす

