

# 産褥体操

産褥期の心身の回復や肥満防止のために、  
産後1日目から産褥体操をはじめましょう。

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す。身軽な服装で無理をせず、マイペースで  
毎日習慣づけることが第一。

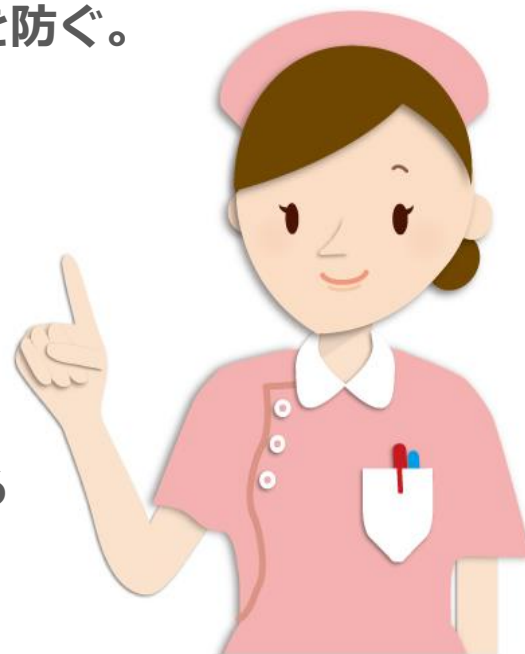
できれば3ヶ月、少なくとも4～6週間は続けるようにしてください。

尿もれや子宮が下がるのを防ぐために、  
腹筋、肛門、膣の引き締めをしましょう。



## 目的

- 分娩時にのびた腹壁や骨盤底筋の回復を速やかにする。
- 血液の循環をよくし、静脈内のうっ血や血栓を防ぐ。
- 悪露の排出、子宮の回復を早める
- 靭帯を強め、関節の屈曲性を増す
- 筋肉の痛みをとり、疲労を回復させる
- 内臓下垂を予防し、便秘にならないようにする



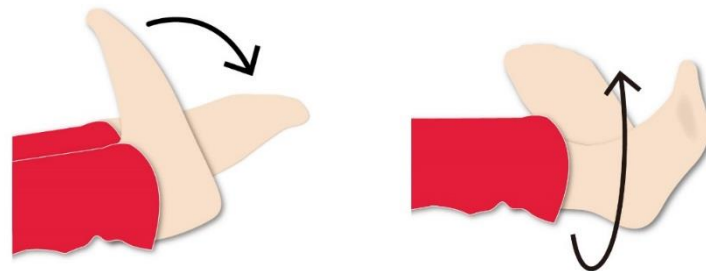
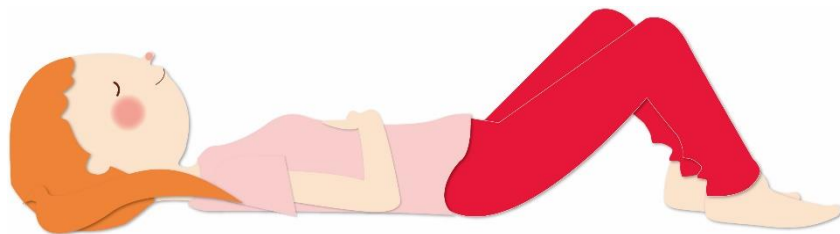
## 1日目

### ●胸式呼吸、腹式呼吸(1日数回)

1. あおむけに寝て、胸に手をあて、息をゆっくり吸ったり吐いたりする。(胸式呼吸)
2. こんどはお腹に手をあて、息をゆっくり吸ったり吐いたりする。(腹式呼吸)

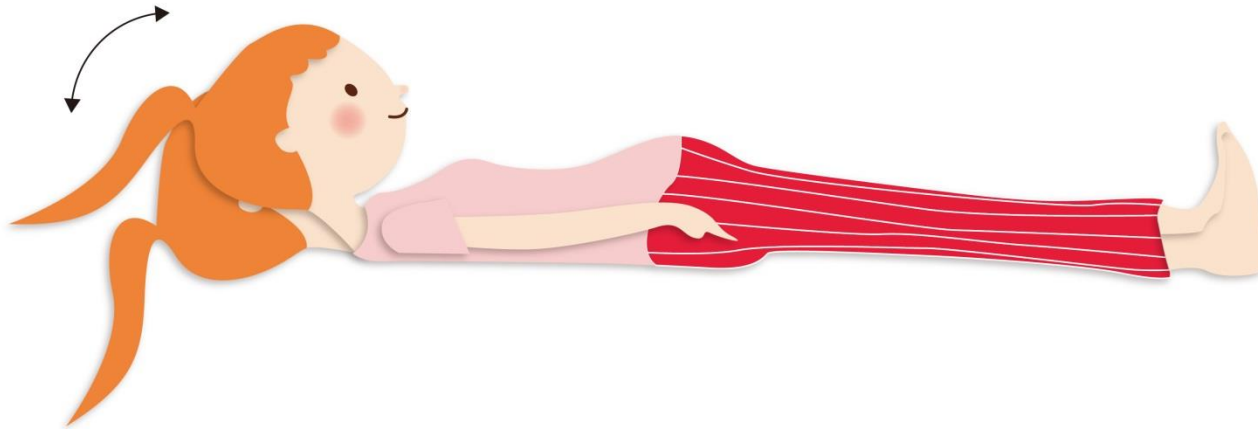
### ●足の運動(1日2~3回各10回)

1. 左右の足首に力を入れ、交互に曲げたり伸ばしたりする。
2. 左右の足の指だけ曲げたり伸ばしたりする。
3. 左右交互に、足首の関節をぐるぐる回転させる。



## 2日目

- **頭の上げ下げ運動(1日3回各10回)**  
息を吸いながら頭を起こして一呼吸止め、息を吐きながらゆっくり頭をさげていく。(ひざを曲げない)



## 3日目

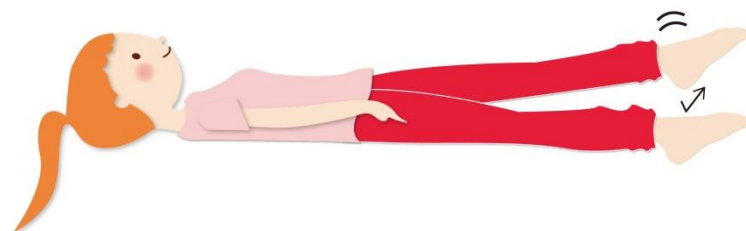
- **骨盤と肛門の運動**(1日3回各20回)

あおむけに寝てお腹に手をおく。  
ひざを立てて、肛門をしめたり  
ゆるめたりする。



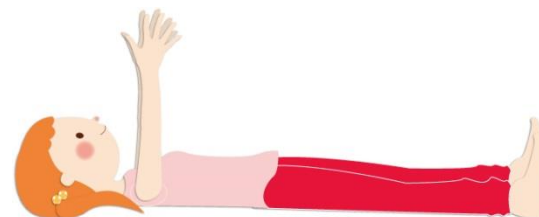
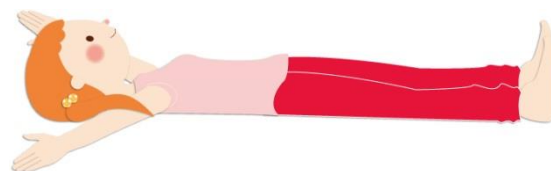
- **下肢の運動**(1日3回各5回)

あおむけに寝て手足を伸ばし、  
足を左右交互にあげさげする。  
(下腹部に力が入るので無理のないように)



- **上肢の運動**(1日3回各5回)

1. あおむけに寝た状態で、手のひらを上にして両手を左右いっぱいを開く。
2. 開けた手をそのまま真上にあげていき、力を入れて手のひらを合わせる。  
(ひじを曲げない)

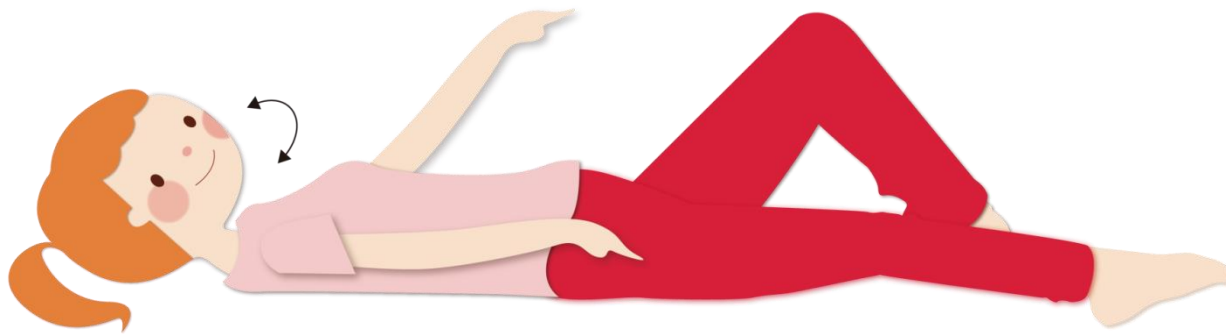


## 4~5日目

### ●手足と首の運動(1日2回各10回)

あおむけに寝て、片ひざを立てる。

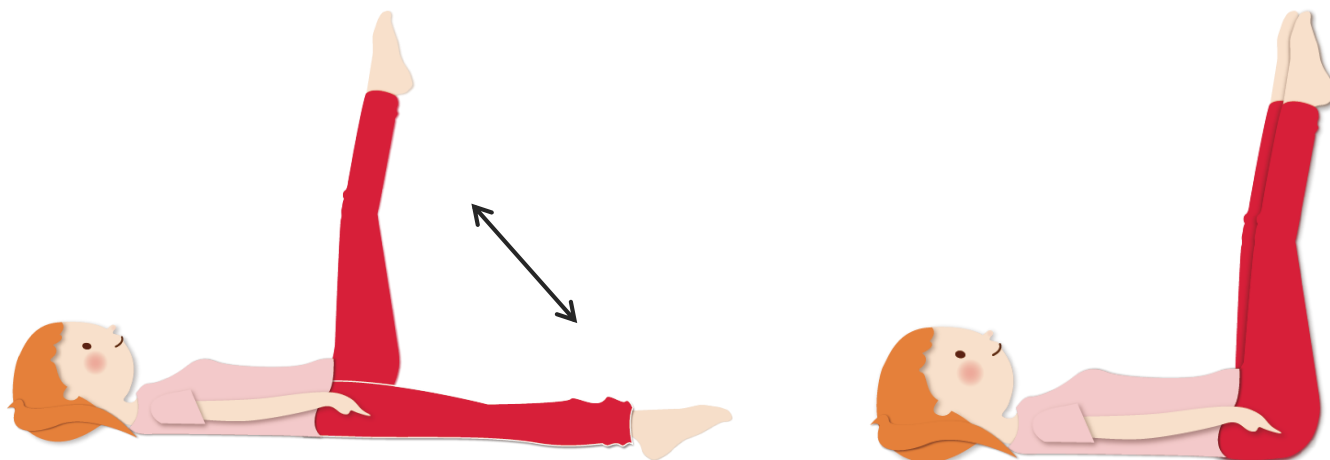
反対側の手をまっすぐあげながら、首を左右に曲げる。



## 10日目

### ● 足上げ運動(1日2回各10回)

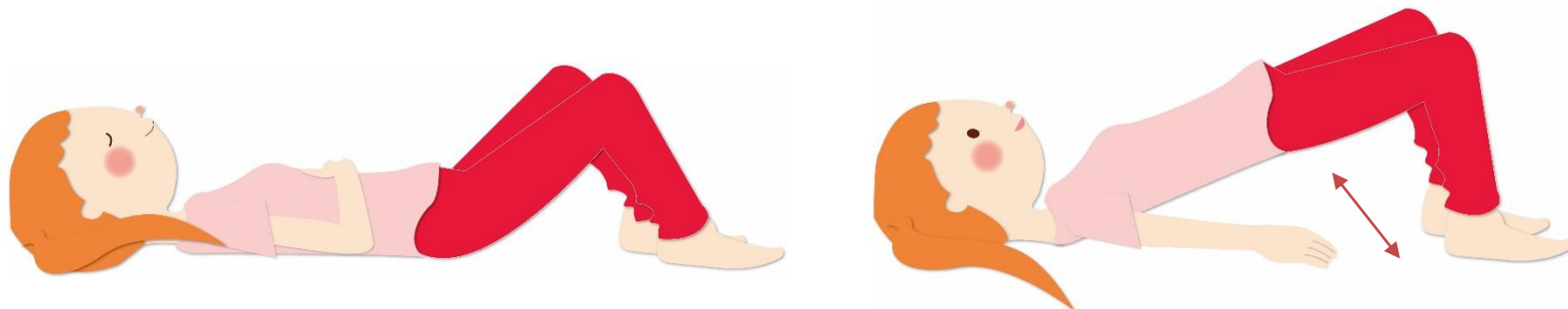
1. 手足を伸ばしてあおむけに寝る。片足を体と直角になるよう、垂直に立てる。(左右交互に)
2. 片足を上げた状態で、もう片方の足もそろえるようにあげる



## 2週間目

- **腰の運動(1日3回各10回)**

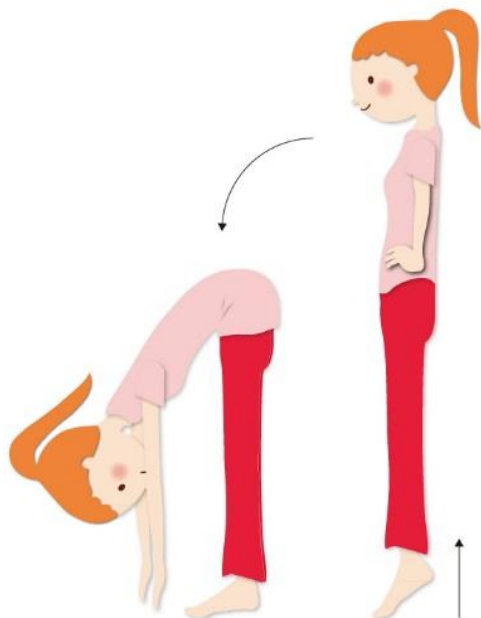
あおむけに寝て、両手を体の脇に伸ばし、ひざを立てる。  
腰に力を入れて、息を吸いながら上に伸ばすようにあげ、  
息を吐きながらさげる。



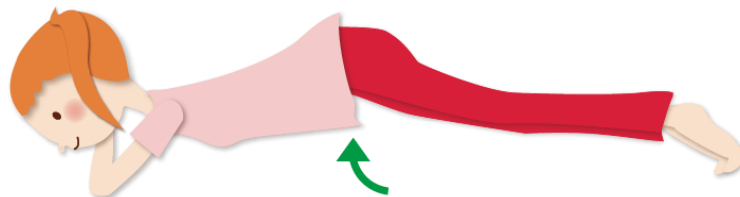


## 3週間目

- **半身をかがめる運動**  
(1日2~3回各10回)  
まっすぐに立ち、手のひらが足首につくまで上半身を前に倒していき、頭をひざにつける。



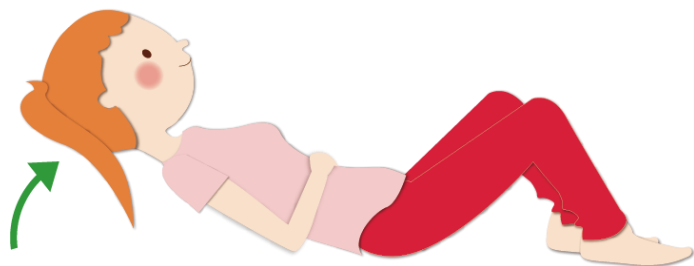
- **臀部の運動**  
(1日2~3回各10回)  
うつぶせに寝て、両手を前で組み軽く両足を開く。息を吸いながら、両ひざをひきよせあげるようにして、思い切り腰を高くあげる。



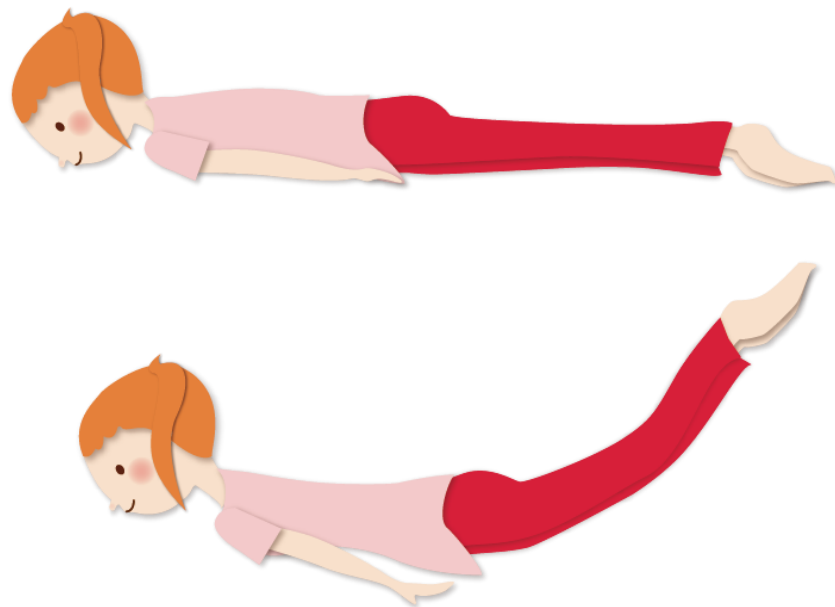
## 4週間目

### ● 上体の運動(1日3回各10回)

1. あおむけに寝て、胸元で軽く手を組んでのせる。  
ひざをつけたままで軽く立て、頭を持ち上げる。



2. うつぶせに寝て、両手は体にそわせて頭と両足を持ちあげて体をそらせ、一呼吸おいておろす。



## 4週間目

- **腰を使った全身運動(1日15回)**

つま先で直立し、両手を肩と水平になるように前にまっすぐ伸ばす。かかとをあげたまま、手を両脇にさげながら、ゆっくり腰を落としていく。(お尻がかかるとにつくまで)



- **腰部の運動(1日3回各10回)**

両足を投げ出してすわり、いっぱい開く。両手を左右水平に伸ばして正面を見る。上半身を左右交互に思いきりねじる。

