

6. 妊婦体操、乳房管理

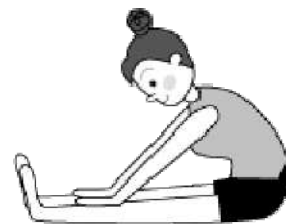
1) 妊婦体操

1. 効果

- ①妊娠中の体重の増加や重心の変化に伴う腰痛、肩こり、背中痛み、むくみなどを軽減する
- ②筋肉や関節の緊張をほぐし、産道をやわらかくする
- ③出産での体力消耗を少なくし、育児に余力を残す
- ④気分を爽快にし、肥満を防ぐ、便秘の解消にも効果的

2. ポイント

- ①楽しみながら、笑顔で行いましょう
ー 心もからだもリラックスー
- ②呼吸に合わせてながら、ゆっくりとしたリズムで
口からゆっくり6秒で吐くくらいのスピードで
ゆっくりとした深呼吸を各運動の間に入れましょう
- ③回数や時間にこだわらず、その日の体調に合わせてみましょう
ー できる時にできるものをー
- ④こんな時には控えましょう
 - ・子宮が固い(お腹が張る)
 - ・痛みがある
 - ・出血がある
 - ・安静の指示を受けている
 - ・体調がすぐれないなど
- ⑤いつまで出来る？
上記④の状態であれば、体調に合わせて、出産までOKです



3. 体操の実際

I イスに座って行う運動

① つま先の運動



- ・両足をそろえ、足は床に垂直に
- ・足の裏は床にぴったりつける

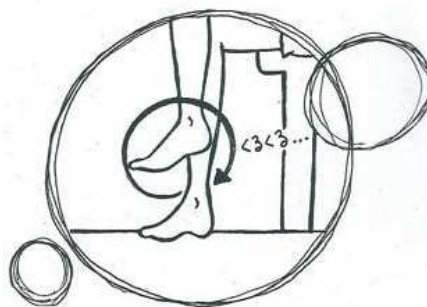


- ・足の指先だけを曲げたり伸ばしたりする
- ・息を吸いながら上に反らせ、吐きながら元に戻す
- ・足の裏は床から離さない

② 足首の運動



- ・足を組んで足首を曲げたり伸ばしたりする
- ・つま先を下げた時には膝からつま先までが一直線になっていること



- ・足首をまわす
(外回し・内回し)

Ⅱ 座って行う運動

① 首の運動



・首を左右前後に傾ける



・首をぐるっと回す(目は開いて)

② 肩甲骨をほぐす運動



・息を吸いながら両手を広げ、軽く胸をはり、両肩甲骨を寄せる



・息を吐きながら軽く前にうづくまりながら肩甲骨を伸ばす

③ 体を上の方に伸ばす運動



・両手を上に伸ばし、頭の上であわせる
・息を吸いながらグーンと垂直に上に伸ばす



・息を吐きながらゆるめる
(背筋、側筋を気持ちよく伸ばす)

④ 肩をまわす運動



・手を肩のところにおいて肩を回す
(前回し・後ろ回し)

⑤ 膝押し運動



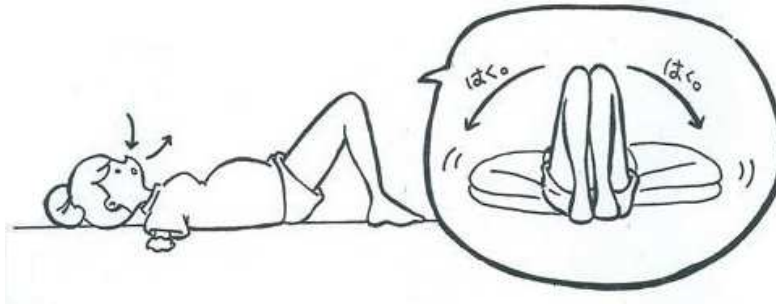
・膝の上に手をおいて床に向かって膝を軽く押す
(リズムをつけて息を吐きながら)

Ⅲ 横になって行う運動

① 骨盤をよじる運動

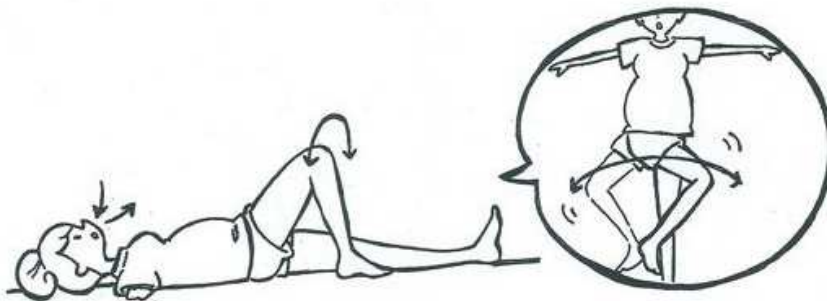
(膝を左右にたおす運動)

両手を真横に開き、
手のひらは床につける



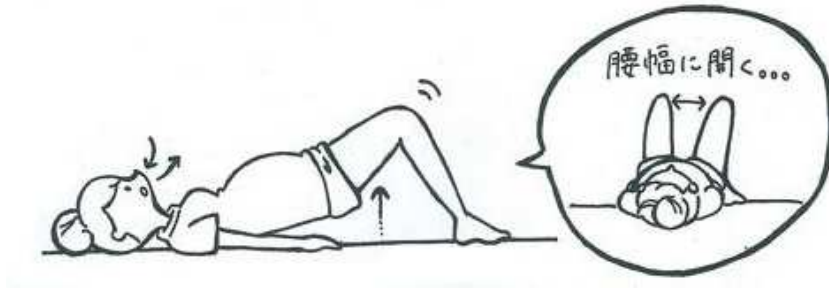
- ・息を吸い、吐きながら両足をそろえて右にゆっくりたおす
- ・吸いながら真ん中に戻す
- ・左も同様に行う
- ・顔は足と反対側に向ける

(片膝をたおす運動)



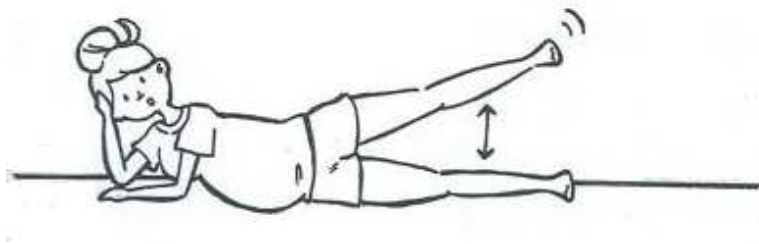
- ・片膝を立てて、息を吐きながら内側にたおし閉じていき、息を吸いながら元に戻す
- ・息を吐きながら外側に開き、吸いながら元に戻す
- ・足を変えて同様に行う

② すべり台を作る運動



- ・両膝を立て、腰幅に足を開く
- ・息を吸いながらゆっくり腰を浮かす
- ・すべり台ができたなら自然呼吸で10数える
- ・息を吐きながらゆっくり戻す

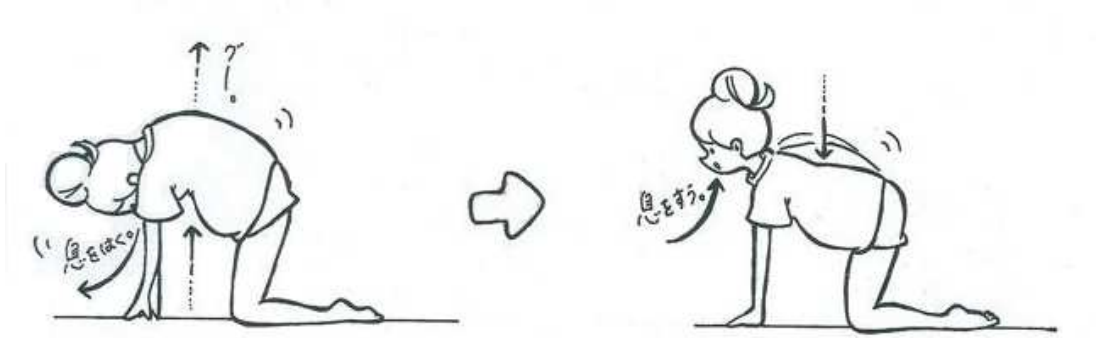
③ 横向きで行う運動



- ・横向きになり、ひじをたてて頭を支える
- ・息を吸いながら上の足をゆっくり上げ、吐きながらゆっくり戻す
- ・つま先は伸ばさない(アキレス腱を伸ばす)
- ・向きを変えて同様に行う

IV 四つんばいになって行う運動

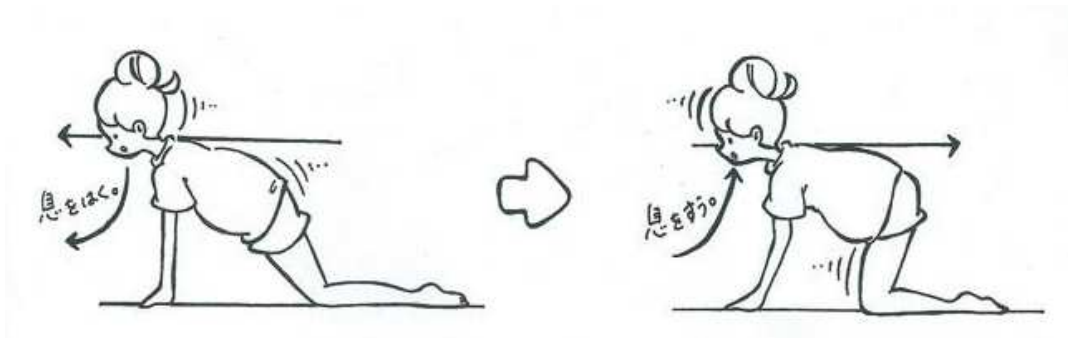
①ねこの体操



- ・両手、両足は肩幅に開く
- ・息を吐きながらおへそを見るように背中を丸く上にあげる

- ・息を吸いながらゆっくりと背中と顔を元に戻す
(腰のそらせすぎに気をつけよう)

②からだを前後に移動する運動



- ・最初に息を吸い、吐きながら手に体重をかけるように上体を前に出す
(太ももが床につく手前で止めましょう)

- ・息を吸いながら体を後ろにひく
(おしりをおとすように、肩・腰を気持ち良い程度に伸ばしましょう)

V 立って行う運動

① 腰の運動



- ・肩幅に両足を開いて立つ
- ・手は骨盤をもつように腰にあてる
- ・腰を前後左右に動かす
グルーっと回す（右回し・左回し）

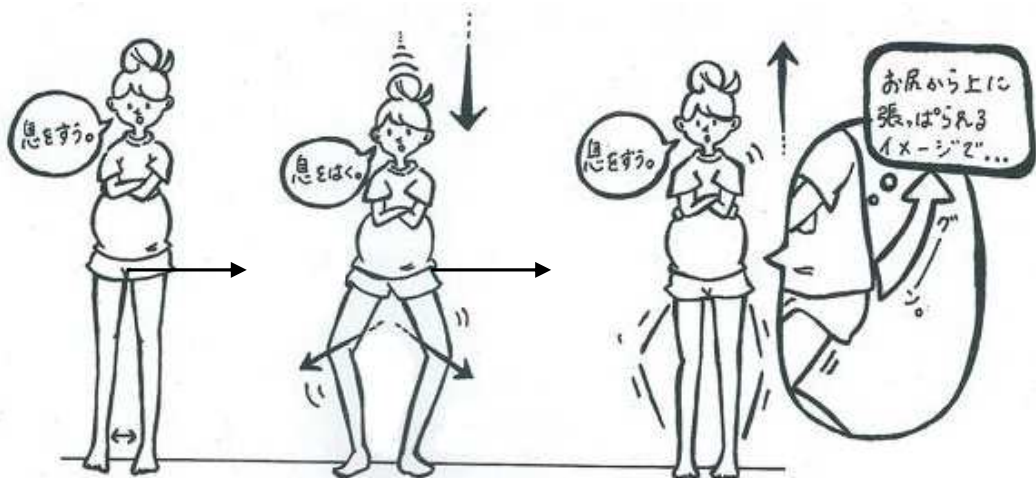
② アキレス腱を伸ばす運動



- ・ひじを伸ばして壁に手をおく
- ・前足の膝を曲げ、前足に体重をかける
- ・伸ばした後ろ足の踵を上下させる

「1、2、1、2 …」

③ しゃがむ運動



- ・腕を組む
- ・足を肩幅より広く開き息を吸い込む

- ・息を吐きながらゆっくりしゃがみこむ
- ・上体はなるべく起こして、両膝は外に向かって大きく開く

- ・息を吸いながらお尻のほうから上に引っ張られるような感じで立ち上がる

2)乳房管理(妊娠中の乳房の手入れ)

・赤ちゃんが吸いやすく丈夫な乳首にするために、乳首の手入れをしましょう。こうしたマッサージで乳管を開いておけば、産後の母乳分泌もスムーズです。

ただし、乳首を刺激すると子宮を収縮させるホルモンが出るため、お腹が張ってくる人もいます。始める時期は主治医と相談してください。

また、お腹が張りやすいなど流・早産の兆候がある時や安静の指示が出ている時も主治医と相談してください。

・毎日、入浴時に乳首とそのまわりをよく洗います。最初は1～2分から。慣れてきたら10分くらいが目安です。乳首が過敏になっていて下着が擦れると痛みがある時は乳輪マッサージだけでもよいです。

・妊娠20週ごろからお乳が出て、乳首の先にこびりつくことがあります。入浴時によく洗いましょう。かさぶたのようになって取れないときは、就寝前にクリームなどを塗ったガーゼをあて、翌朝拭き取ります。

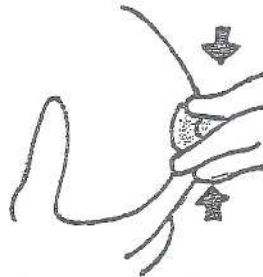
・乳首が平らだったり、へこんでいるときは、根気よく1日数回、つまみあげてください。

これらを矯正する方法もあるので、医師や助産師に相談しましょう。

①マッサージをする乳首と反対の手ひらで乳房を持ち上げるように支えます。親指～中指の3本で乳輪から乳頭をやさしくつまみます。



②最初は方向を変えながら5～10秒の圧迫を1分間ぐらいゆっくり繰り返します。



③乳頭・乳輪をつまみながら、横方向(左右)にもみながらずらしします。縦方向にももみながらずらしします。

