

ママの尿もれにも効く！

## おなかもシェイプアップ

尿もれするのは、私だけ?! そんな事はありません！産後の尿もれは、多くのママが経験します。

自然に治っていく人もいますが、産後にしっかりケアをしておかないと、症状が長引いたり、将来、尿もれに悩まされたりすることもあります。



ドキッ！とする不快な尿もれを出来るだけ早く改善して、ポッコリおなかもスッキリ！シェイプアップしていきましょう。

## ☆ 尿もれケアのポイント

### ●尿もれバイバイ体操を習慣化しましょう！

どんな姿勢でも骨盤底筋群を働かせるように、髪をとかしながら…歯をみがきながら…抱っこしながら等…

毎日の生活に体操を組み込んで無理なく続けていきましょう。



### ●食習慣や運動習慣も見直しましょう！

便秘や太りすぎは、骨盤底筋群に大きな負担をかけ、尿もれの原因となります。便秘や太りすぎの改善に心がけましょう。



八千代市イメージキャラクター「やっち」

## ☆ 産後の尿もれの原因は？

産後の尿もれは、出産によって子宮や膀胱、直腸などの臓器を支えている『骨盤底筋群』に大きな負担がかかることが原因でおこります。

骨盤底筋群は、骨盤の底にあるため、妊娠中、子宮の重さで圧迫を受けたり、分娩時、強く引き伸ばされ、大きなダメージを受けます。その影響で、産後しばらくは骨盤底筋群の働きは悪く、尿道をしっかりと締めることができず、くしゃみをしたり、おなかに力が入った時に尿もれをおこしてしまいます。

今からでも遅くない！

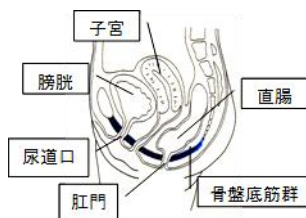
## ☆ 尿もれバイバイ体操

この体操は、出産でダメージを受けた骨盤底筋群の働きを回復させるため、インナーマッスル（体の奥の筋肉）を鍛えていきます。産後の尿もれだけでなく、おなかのシェイプアップ効果も期待できます。

★開始時期：会陰の痛みが治まった頃から。

★実施頻度：毎日少しずつ、3ヶ月間くらいは続けましょう。

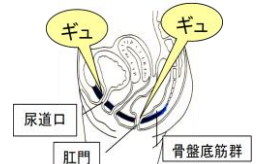
（回数の目安：各体操1セット10回、2～3セット）



## ステップ1：仰向けの姿勢で



息を吸いながらおなかを膨らませる。息を吐きながら、おしっこを止めるように、尿道と肛門をギュ！と締める。

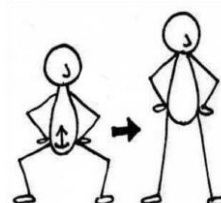


## ステップ2：座った姿勢で



息を吸いながら背筋を伸ばす。息を吐きながら、おしっこを止めるように、尿道と肛門をギュ！と締める。  
\*腰がそらないように。

## ステップ3：立った姿勢で



膝とつま先を斜め外に向けて立ち、息を吸いながら、膝を曲げる。息を吐きながら、膝を伸ばしながら、尿道と肛門をギュ！と締める。  
\*上体は起こすように。

3ヶ月続けても改善がみられない場合は、泌尿器科等の受診をお勧めします。