

おなかもシェイプアップ

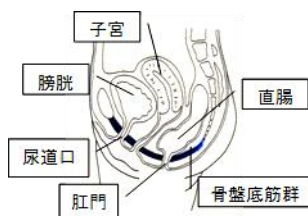
尿もれするのは、私だけ?! そんな事はありません！
産後の尿もれは、多くのお母さんが経験します。
自然に治っていく人もいますが、産後にしっかりケアをしておかないと、
症状が長引いたり、将来、尿もれに悩まされたりすることもあります。

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。



☆ 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か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。

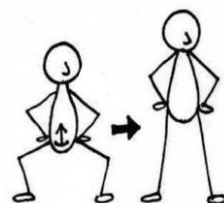


ステップ2：座った姿勢で



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、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か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。

☆ 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…など

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。

