

産婦さんの体重管理におすすめの体操

～赤ちゃんとふれあいながらできる体操編～

おすすめ体操①で体力・疲労が回復してから行う、**産後の体重管理**などに効果的な体操を紹介します。始めはゆっくり、回数を少なめにして、無理のない範囲で行いましょう。

- 【目的】
- ① 産後に増えた体重の管理
 - ② 妊娠期間や産後に低下した筋力の回復

【時期】 産後6ヶ月位から、体調をみながら生活に取り入れてみましょう。

【注意事項】 **授乳後1時間は控え、機嫌のいい時**に行いましょう。
赤ちゃんに負担がかからないよう、**動作はゆっくり**行ってください。
首座りがまだの場合は、**首がしっかり座ってから**行うようにしましょう。

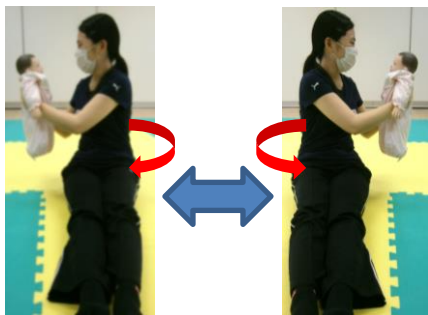
①骨盤を動かし、脇腹の筋肉の強化



赤ちゃんを抱っこしながら脚を前に伸ばして座り、片方のお尻を持ち上げ脇腹を締める。

*お尻歩きをするような感覚で
左右5～10回

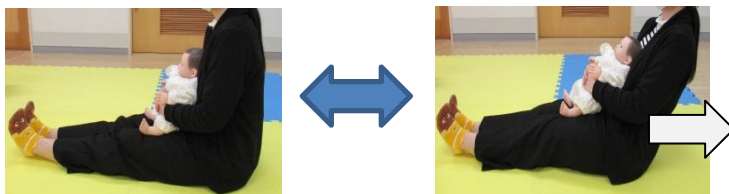
②ウエストの引き締め



赤ちゃんと向かい合いながら、(ウエストからひねるように)上半身を左右にゆっくりひねる。

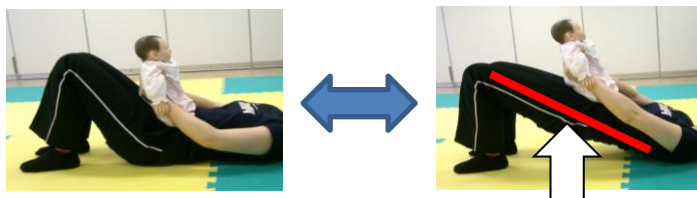
*雑巾を絞る感覚で 左右5～10回

③腹筋・背筋の強化



①の体勢で腹筋・背筋に力を入れ、上半身を後ろにゆっくり倒す・戻すを繰り返す。10回くらい

④お尻・太ももの裏の引き締め



膝を立て、お腹辺りに赤ちゃんを座らせ、お尻を持ち上げる。

*つま先を上げながら行くと、より効果的です。10回くらい