



🍉 原因は？ 🍉

- ◆ お産のときに赤ちゃんが骨盤を通りやすいように、ホルモンが働き骨盤を支える靱帯が緩むかわりに、周りの筋肉が固くなり関節を支えようとすることで起こります。
- ◆ 赤ちゃんの成長にともなって、お腹が大きくなることで重心が変わって、自然に腰が反る姿勢をとりやすくなることから起こります。



予防法は？

- 普段から背筋を伸ばして姿勢を良くすることを心がけましょう。
- 長時間同じ姿勢をとらないで、30～60分おきに別の姿勢をとりましょう。
- ヒールのある靴は避けましょう。2～3 cm程度の高さがよいでしょう。
- 必要に応じて骨盤ベルトを使いましょう。
- 妊婦体操やストレッチなどの軽い運動を心がけましょう。
- 重いものや上の子を抱っこするときには、片膝を床につけるなどして持ち上げましょう。
- 日頃から身体を冷やさないように、半身浴や湯船につかるようにしましょう。
- 硬めの布団やマットレスで寝るようにしましょう。

*** おすすめのストレッチ ***

<寝ながら…>

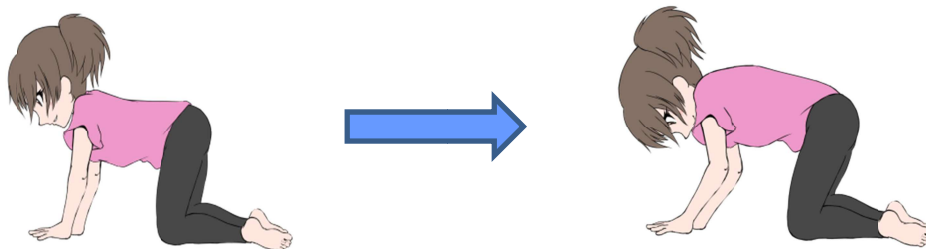
腰の上げ下ろし→背中を床につける。ひざは軽く立て、腰を床につけたまま肛門をひきしめ、

ゆっくり息を吐きながら腰を上げ、一息ついたら、また吐きながら腰を戻す。

ひざを左右に→両ひざをぴったりつけて立てる。ゆっくりできるだけ床まで倒し、肩は床からはなさないように左右リズミカルに行う。

<四つばいで…>

腰をぞらせず背骨を水平にして四つばいになる。肘やひざを動かさずにお腹の筋肉を引き締め背を丸める。数秒間そのまま保ち背骨を元の状態に戻す。



*** 注意！ *** 安定期に入った後、お腹の張りがなく、体調が良い時に取り入れてください。

妊娠中や産後の生活に関することや栄養面についてのご相談は、下記までお気軽にご連絡ください。

<お問い合わせ先>

江別市保健センター（母子保健担当）

TEL 011-385-8137

