

出産後のからだところ、どうなるの？

出産に伴い女性の心身は 劇的に変化します！

✓からだの変化

赤ちゃんが出てくるだけでなく、胎盤が子宮から剥がれて排出されることにより、出産後の子宮や産道は傷ついています。子宮からの出血も1か月続きます。骨盤や股関節がゆるんでうまく歩けなかったり、尿モレや、乳房のトラブルも。「産んだらラクになる」という言葉は気休めにすぎません。

✓こころの変化

赤ちゃんと自宅にこもっていると「今日は誰とも会話しなかった…」という日も。社会と切り離されたような孤独感、自分の時間がない余裕のなさ、それらの苦しみを夫に理解してもらえない寂しさ…期待していた「赤ちゃんとのハッピーな生活」と「現実」とのギャップは想像をはるかに超えます。



マドレボニータの産後ケアプログラムとは

出産で低下した体力の回復を促し、子育てに必要な力をつけるプログラムです。



1. 産後のからだにやさしい有酸素運動

2. 参加者同士のコミュニケーション



3. 自宅でもできるセルフケア



マドレボニータの【産後のボディケア&フィットネス教室】

(★の教室では妊婦さん向け教室も開催)

- 北海道・網走教室・北見教室 栃木・宇都宮教室・足利教室
- 群馬・前橋教室・高崎教室・渋川教室 千葉★千葉教室・西船橋教室
- 山武教室★陸沢教室 神奈川・日産スタジアム教室 東京・月島教室
- 西麻布教室・市ヶ谷教室・大井町教室・学芸大学教室・大岡山教室・下北沢教室
- 二子玉川教室・中野教室・高円寺教室★東高円寺教室・池袋教室★赤羽教室
- 小竹向原教室・江戸川教室・立川教室★吉祥寺教室・金子レディースクリニック教室
- ベルンの森クリニック教室・田無教室 新潟・新潟桜木教室・長岡教室
- 岐阜・岐阜教室 愛知・名古屋上前津教室 三重・四日市教室
- 桑名教室 福岡・福岡教室・博多大丸教室

近くに教室がない方も

産後にまつわる情報や、DVD・書籍のご案内は **マドレボニータ** で検索！
マドレボニータ公式サイトにて

NPO法人マドレボニータは、産前・産後のヘルスケアプログラムの開発・研究・普及に尽力しています。
〒168-0071 東京都杉並区高井戸西二丁目12-23-301 【info@madrebonita.com】

www.madrebonita.com

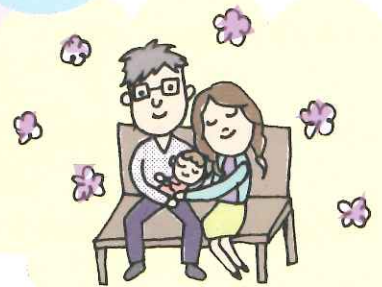
平成27年度 ～あなたの思いをかたちに～
岐阜市市民活動支援事業

これから出産する方と産後の方へ。そのご家族のみなさまへ。

保存版

妊娠中～産後の 過ごし方ガイド

産んだら
どうなるの？



NPO 法人マドレボニータ

産後のからだどころの健康は、
健やかな子育ての基本です。

妊娠中～産後の過ごし方

妊娠中

□からだを冷やしていませんか？

季節を問わずハラマキと
レッグウォーマーを着用しましょう。

□運動していますか？

健診でOKが出たら出産に向けて体力をつけましょう。
有酸素運動がおすすめです。
⇒マドレボニータの【にんぷクラス】へ。

□夫と話していますか？

一緒に出産・産後の過ごし方について
具体的な計画を立てましょう。



～夫婦で記入してみましょう～

●産後1か月の家事は誰が行いますか？

【 】 例：夫、親族、ヘルパー、友人…

●上のお子さんは日中どのように過ごしますか？

【 】 例：保育園、幼稚園、一時保育、親族の家…

●保育園などの送り迎えは誰が行きますか？

【 】 例：夫、親族、友人、ファミリーサポート…

産後のサポート、誰に頼む？

知人・友人など

民間の
サポートサービス

お互いの実家の
両親

行政のサービス

出産前に資料の取り寄せや申し込み、
打ち合わせなどの準備をしておきましょう。

さんじょくき 出産直後～産褥期

からだの回復が最優先です。

◎ とくに産後1か月は…

□とにかく横になって過ごしましょう。

□家事は行わないようにしましょう。

□テレビや携帯、パソコン画面は見ずに、
目を休めましょう。



★オススメ★正しい授乳の姿勢



リハビリ期

(産後2か月目から)

◎ 1か月健診が終わったら…

□積極的に外に出て人に会いましょう。

□運動を再開し、筋力や持久力をつけましょう。

※帝王切開の方も1か月健診で問題がなければ
積極的にからだを動かしましょう。

マドレボニータの
【産後のボディケア&
フィットネス教室】へ



□子育て支援施設や
一時保育サービスなど、
地域で子育てのサポーターを探してみましょう。

□子育てに不安や悩みを感じたときは、
ひとりで悩まず地域の子育て支援センターや
自治体の窓口にご相談してみましょう。

★★★★★



からだところをケアして、
母となった人生を
楽しく豊かにすこやかに…