

# 産後のママの運動の効果

～少しずつ身体を動かしてみましょう～

産後のママは、赤ちゃんのお世話や新しい生活に慣れなくて、身体も心も疲れやすいものです。でも、少し身体を動かすことで不調が改善されることがあります。

## 【身体を動かすことによる身体の効果】

- 身体や脳の血流がよくなる
- 筋肉がほぐれる、筋力がつく
- セロトニンなどのホルモンが分泌され精神状態のバランスを良好に保ちます

### 《身体面》

- 姿勢がよくなる
- 腰痛、肩こいなどの不調を緩和
- 尿漏れの予防や改善
- 代謝があがる
- むくみの改善 など

### 《精神面》

- リラックス出来る、気分転換が出来る
- 疲れが和らぐ
- 産後うつ予防にも効果がある など

## 【身体を動かす前に】

- 医師の許可が出てから実施しましょう。  
運動は、産後1か月頃に受診するママの健診で、異常がなく、運動をする許可が出てから実施しましょう。(簡単なストレッチなど運動の種類によっては、実施できるものもあります。入院中から確認しておくとい良いでしょう。)
- 体調が悪いと感じるときは、運動は実施せず、医師に相談しましょう。
- 無理せず少しずつ実施しましょう。  
「全部やらなければ。」と思わずに「気持ちいいな。」と感じる程度の動きを、ちょっとした時間を利用してやってみましょう。まとめて実施しなくても、少しずつでもOKです。

