



# マザーハウスの産後ケア

## ● ママの産後ケア

赤ちゃんを産んだ女性にとって、なるべく早い時期からケアをすることが大切です。抱っこケアリストが赤ちゃんを見ている間、ママは自分のケアに集中することができます。リラックスタイムもたっぷり。体が軽くなりリフレッシュできます。

## ● 効果

- ・骨盤底を引き締め直す
- ・骨盤を閉じる
- ・背骨ラインを修正する
- ・腹筋を再強化する
- ・胸ケアをする
- ・深くリラックスする

## ● どんな内容？

ヨガと呼吸法を中心とした産後すぐから安全に行える体操をお伝えします。ご自分でできるシンプルな内容です。赤ちゃんのお世話の合間に自分のペースで取り入れてください。疲労を回復し、骨盤を閉じて腹筋を強化します。母乳の分泌を促しホルモンバランスを整える効果も期待できます。

## ● 帝王切開後のケア

帝王切開後のケアは傷口が閉じて赤みや炎症が治まってきたらスタートするのがおすすめです（産後3ヶ月頃から）。傷周囲のセルフマッサージ、やさしいマイクロムーブメント体操をお伝えします。15分くらいのシンプルなケアです。育児の合間に続けることで、傷周囲の回復を促し癒着を防ぐ効果が期待できます。切開による腹部と腰まわりのダメージをケアし姿勢を安定させます。帝王切開後の回復は個人差があります。産後半年～1年くらいかけてゆっくり心身を癒していきましょう。

## ● ケアは臨機応変に

月齢の低い赤ちゃんの生活リズムは一定でなく、ご機嫌は日によって様々です。だからサポート内容も臨機応変に。赤ちゃんは抱っこケアリストの腕の中でぐっすり眠ってくれるかもしれません。ご機嫌ならママの産後ヨガと一緒に加わってくれるかもしれません。途中で授乳やおむつ替えも自由に行ってください。

## ● ご準備いただくもの

ヨガマットを1枚敷けるスペース。動きやすい服装。（ヨガマットはお貸しします）