



ママの冬のからだところのケア

こんにちは！地域医療・健康課の助産師です。寒さがますます厳しくなってきましたね。

寒い冬、出産前後や育児で忙しくしているママたちにとって、自分自身の体と心を特に大切にしなければならない季節です。

出産前後のママの体は特に冷えやすく、寒さで体が縮こまってくると呼吸も浅くなりがちです。それは日々の育児の心細さや気持ちの不安定さをさらに増加させたりもします。

トラブルの起きやすい寒い冬だからこそ体を整え、心を安定させ、笑顔で育児していきたいですね。

体を温めることは血の巡りをよくすること。巡りが良いとどうなる？

産後に起こりがちな腰痛、痔、尿もれなどの悪化を防げたり、母乳の分泌アップにつながります。さらに体調の良さは心の安定にもつながります。



体を温めて、快適に過ごすためのヒントを
いくつかご紹介しましょう♪

ストレッチ

入浴後は仰向けに寝て膝を立て、左右に倒すストレッチ体操をしてみてもいいかもしれません？腰回りの筋肉がほぐれて腰痛が和らぎます。

温める

「首」とつく部位「手首、足首、首」を冷やさないこと、「首」を温めるためのレッグウォーマーやネックウォーマーなどがおすすめです。



食べ物

食事には根菜、生姜やニンニクなど体の温まる食材や、温かい飲み物を取り入れてみましょう。

おすすめの「ツボ」

便秘の方には親指と人差し指の付け根の骨が交わるところの内側にある「合谷（ごうこく）」というツボがおすすめです。このツボはお通じの流れを良くし、全身の疲れもとってくれます。

いかがでしょうか？

これらは一例ですので、ご自分にあった方法を見つけてください。それでも笑顔になれない時は、周りのサポートも受けながら心地よく過ごしてください。

助産師は、朝来市の子育て世代包括支援センターにありますので、いつでもご相談くださいね。

