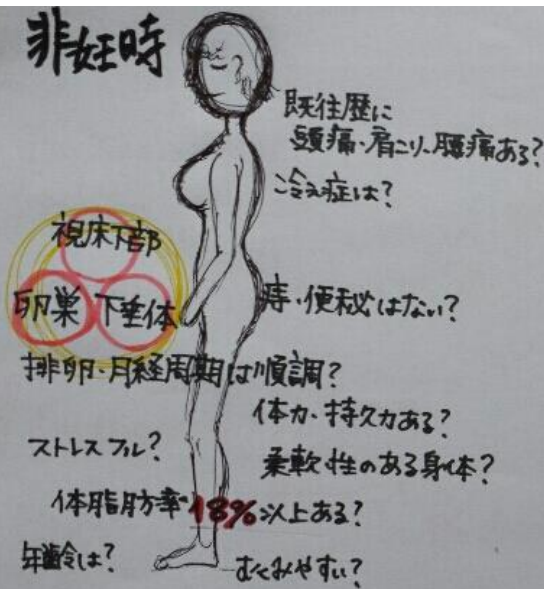


いのちをつなごう 家族をつなごう こころをつなごう

非妊時



- Pointは、
- 柔軟性のある身体づくり
 - 良姿勢を獲得できていること

妊娠、出産は病気が起きる原因となり、女性にとっては大きな変化である。この変化は、身体的な変化だけでなく、精神的な変化も含まれる。変化は、身体だけでなく、心にも影響を及ぼす。変化は、身体だけでなく、心にも影響を及ぼす。変化は、身体だけでなく、心にも影響を及ぼす。

妊娠による様々な変化が起こる。この変化は、身体的な変化だけでなく、精神的な変化も含まれる。変化は、身体だけでなく、心にも影響を及ぼす。変化は、身体だけでなく、心にも影響を及ぼす。変化は、身体だけでなく、心にも影響を及ぼす。

妊娠中のトラブルは、子宮拡大に伴う姿勢制御変化や関節構造変化で引き起こされた身体各部へのメカニカルストレスによるものが多くみられます。

＜妊娠中の体重増加の内訳＞

胎児	3000~3500g
胎盤	500~600g
羊水	700~850g
子宮・乳腺	1300~1800g
循環血液量	1700~2500g

計 7200~9250g

+α(脂肪)
が妊娠中体重増加

*循環血液総量30~40% up

→BPは+5~10 / 10~15 mmHg

→心拍量は15~20% up

→左心室が生理的に肥大!

*胸囲は+6cm

横隔膜挙上は+4cm

→換気量はup!

Pointは.

●身体変化が起きても活動量があまり低下ないでいられる体力があること。

●子宮拡大していても股関節の可動性が保たれ股関節制御ができる身体でいること。



妊娠中

10ヶ月増大し続けた子宮は産後約6週間での大きさに戻る。
(産み終わってまだにはお腹は入らな!!)

WHOでは2年以上の授乳を勧めている。

12ヶ月以上の母乳育児では母体の体重が減少しやすいとの報告が、子宮がもとの大きさに戻ることと乳汁分泌のメカニズムは同時に起きている。

Pointは.

●お乳でいるか?(筋の弾性回復のために重要!)

●排泄力(授乳・発汗・尿・便)を防いでいるか?

産後トラブルの要因は、非妊時~妊娠中の身体状況や生活習慣(活動量)、分娩状況などが影響を及ぼします。

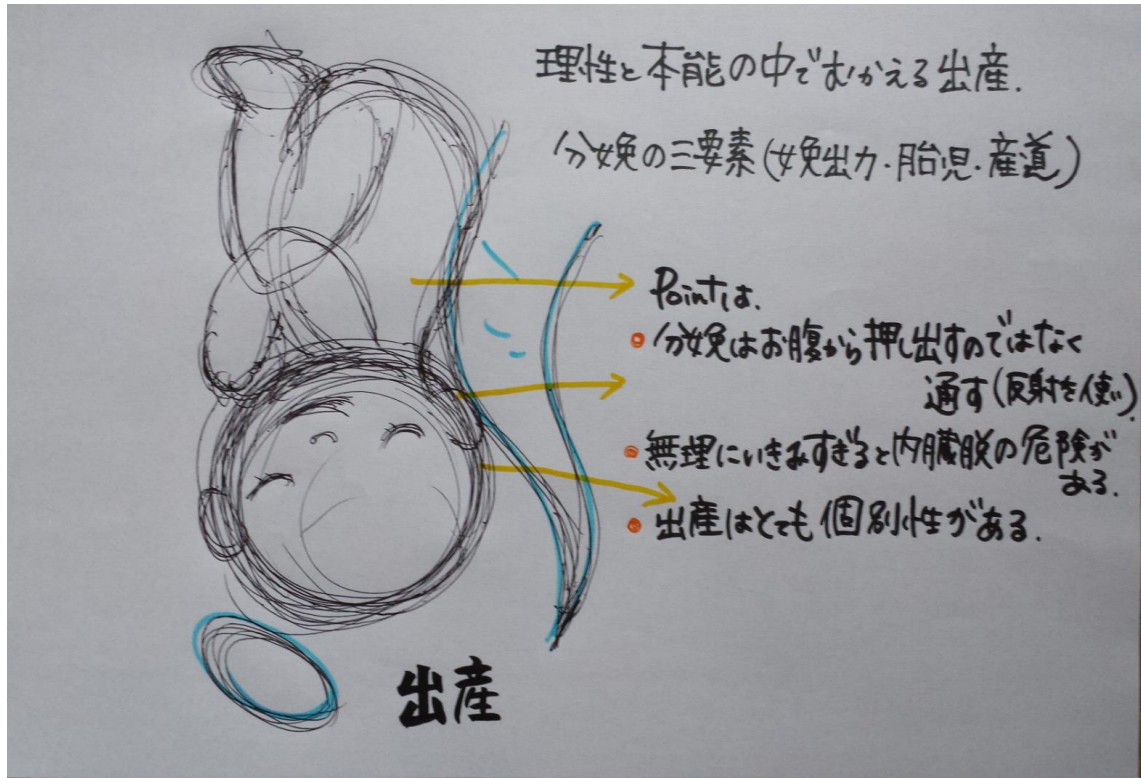
妊娠中の長期臥床や装具(コルセットやベルト)の使用により、筋力低下を引き起こしているかもしれません。

産後の身体は、ココモータブシンドロームの方と同様に緩徐な回復がみられます。

理学療法の知識を駆使すれば、できることはたくさんみつかるはず。



産後



分娩を経験した
すべての女性が産後の身体
その気付けば
理学療法士にできると
理学療法士だからできること **きっと** みる。

私たち理学療法士ができること、まだまたたくさんみつけるはず♪