

新潟市助産師会 勉強会開催報告

R4年9月15日（木） 東区プラザで勉強会が開催されました。

テーマ：「産後の骨盤ケアについて」～体が楽になる体操や授乳姿勢など～

講師：剣持太智（けんもちだいち）鍼灸師 赤ひげ整体治療院 院長



産後の不調 3つの要素

出産による「ダメージ」 育児の「疲労」 それをかばおうとする「歪み」

体幹のチェック！



もしグラついたら、膝を曲げて立ち上がるようにすると鍛えられますよ！



体に負担のかからない授乳姿勢

厚めの授乳クッションを使用、背中にクッション

そしておしりの下にはタオルを筒状にして丸めたバスタオルや座布団の二つ折りを
入れると骨盤が後傾しないで、負担がかかりません。



タオルを筒状にして横や縦にして背中にいれ、寝ると「気持ちいい」
「必要だから気持ちいい」



体に負担のかからない抱っこの仕方！！



これは大事です！

最後に指撫法



私たち助産師が、すぐに使える産後ケアを教えていただき、とても勉強になりました。
剣持先生、ありがとうございました！