

9 排尿・排便について



産後は、傷の痛みや腹圧の変化などから便秘になりやすいです。痔が悪化したり、お産の時のいきみで痔になることもあり、妊娠中と同じように便通を整えておくことが大切です。

水分摂取や自分にあった食品の摂取（ヨーグルトなど）で便秘を予防し、どうしても排便がみられないときは下剤の使用も検討していきましょう。

お産により、膀胱の筋肉が緩み、くしゃみやお腹に力を入れたとき尿漏れすることがあります。

気になる方は、産後2～3週間後から骨盤底筋体操（下のイラスト）をしてみましょう。産後1ヶ月程で自然に回復することもあります。

机にもたれて

足を肩幅に開いて机に手をつき、体重は腕にかける。
背中を伸ばして顔を上げ、肛門をしめ、10秒静止し、
10秒休む。肩やおなかの力を抜く。
これを15回くりかえす。



あおむけの姿勢で

足を肩幅に開いて両膝を立てます。
肛門をしめるようにして10秒静止し、
10秒力を抜きます。
これを15回くりかえす。