

# 産後矯正について

## 妊娠と骨盤の歪みの関係

妊娠後は、赤ちゃんが大きくなるため骨盤への負担は日増しに大きくなります。また、出産に向けて骨盤自体も徐々に柔らかくなるため、骨盤の歪みが起きることがあります。

妊娠後期にはリラキシンというホルモンが増え、恥骨結合を柔らかくします。出産時には恥骨結合がうまく戻らなかったり、骨盤自体の歪みがのこる場合があります。

## 産後の矯正について

骨盤や恥骨結合を柔らかくしていたリラキシンは産後、半年を目処に少なくなっていくます。

産後2週間まではとにかく安静にし、カラダを休ませて下さい。

産後4週間まではカラダへの負担の大きい行動は控えて下さい。

産後5週間くらいから段々元の生活に戻していきましょう。

そのため、産後矯正は4週間後くらいが良いと考えています。

## 産後矯正の注意点

産後矯正はあくまで産後のお母さんの手助けの一部です。多すぎる手助けは自然治癒力を高めない可能性があります。

矯正しやすいホルモンバランスの時に1回矯正するのがお奨めです。

その後は

- ①骨盤ベルトで心地よい圧で固定しましょう。
- ②1日30分くらい骨盤高位で仰向けで寝ましょう。
- ③骨盤底筋を鍛えましょう。(当院ではDNSを推奨しています。)