

出産にむけてのママの身体の変化

妊娠すると女性の身体は出産に向け準備を始めます。その変化に伴って様々な症状が出てきます。そして、産後しばらくは症状が続いています。

【妊娠中】

赤ちゃんを産むためにリラキシンというホルモンが分泌され関節や靭帯がゆるくなる。

- ・膝や腰などの関節が痛くないやすい
- ・姿勢が悪くなる
- ・骨盤底筋も緩みやすく、尿漏れを起こしやすい

【妊娠中】

赤ちゃんの成長とともに子宮が大きくなる。

- ・立っている時や歩行時に腰を反らせてバランスをとることが多くなり、腰痛が起こりやすい
- ・骨盤底筋に負担がかかる

【出産後】

授乳やおむつ交換で背中を丸める姿勢が増える。

- ・首や肩がこる、痛む
- ・背中が痛い

【出産後】

妊娠中、赤ちゃんの発育のために大量に分泌されていたエストロゲン・プロゲステロンが急激に減少し、出産後は、母乳分泌のためのプロラクチンが急激に増加します。そのため、産前・産後のホルモンバランスは乱れています。

- ・自律神経バランスを崩しやすい
- ・産後うつとなりやすい



出産後の女性の身体は、とてもデリケートで本人が感じている以上に疲労していることもあります。食事は、3食バランスよく食べ、しばらくは、できるだけ身体を休めるように意識しましょう。そして、心配なことや不安に感じることを周りの方に話すことも大切です。