

夜泣き予防プロジェクト

Newママ運動編

ママと赤ちゃんが

# 夜よく眠れるように

しっかり動いて  
体を引き締め  
母乳もたっぷり



WANPUG

監修 久保田俊郎

東京医科歯科大学産婦人科教授



## よく動いてぐっすり眠る

積極的に動くことで、睡眠が深く、ストレスも減り、体重の戻りもよくなります。腰痛や肩こりの予防にも・・・。

### こんな人に特にお勧め

- 体重が少し増えすぎている
- 肩こりや腰痛などが始まった
- 母乳の出が悪い
- 便秘がち
- ぜひとも元の体型に戻りたい
- 手足がむくむ
- 尿漏れするときがある

### 産後の運動には、こんな効果があることが分かりました

気分よくなる  
(ゆううつ、不安が減る)  
&  
やる気ができる

体力がつく  
(筋力・バランス能力・呼吸機能がアップ)

母乳の出が良くなる

体重の戻りがよい



<改善が期待できる症状>

肩こり、腰痛、むくみ、頭痛、便秘、  
睡眠、静脈りゅう、尿漏れ

#### 産後の体重コントロール

1. 産後1カ月は減食しない
2. 授乳中は450Kcal程度多く(過食せず)
3. 減量するならゆっくり(月1-2kg以内に)
4. 減食よりは体をよく動かすことで健康的に  
(過度な減食はストレスを強くなります)
5. 産後6カ月を目安に元の体重に

運動できないとき(医師に相談を)

- ・ 性器出血・身体に痛み
- ・ 乳房感染症、乳房不快感がある
- ・ 帝王切開や膣の傷が痛む
- ・ 大量の尿失禁

# できるところから気楽に

「運動しなきゃ」とかまずに、気軽に楽しく積極的に身体を動かしましょう。  
工夫次第で身体を動かすことが楽しくなります。

## こまめに、掃除などの家事で動く

ふだんのお掃除も立派な運動になります。お部屋がきれいになると、気持ちもスッキリ。

床磨き、窓ふきは、バスタップに最適！

- 家全体に掃除機をかける
- 家の前をはき掃除する
- 床のぞうきんかけをする
- 窓の拭き掃除をする
- 庭の草むしりをする
- 小さな小物は手洗ひする。軽い布団の上げ下ろしなど



## 1日20分、8000歩以上歩く

赤ちゃんと一緒に外の新鮮な空気を吸いながらいろいろな場所に足を運んでみましょう。  
歩数計で1日の歩数をチェックしてみませんか。

- 買い物には歩いて出かける
- 10分以内なら歩いていく
- 犬の散歩に毎日行く
- エレベーターを使わず、階段を使う
- 外出は車を使わず、電車やバスを使う

### 運動を続ける point3 か条

- ① 歩きやすいウォーキングシューズを用意して、目につくところに置く  
ヒールが低く、軽くてお気に入りの一足を、すぐに履けるようにスタンバイしましょう
- ② 1日の決まった時間（例：朝目が覚めたとき、お風呂の後、寝る前など）に行う  
お気に入りの音楽を聞いたり、好きなお香やアロマオイルを使うと、より楽しい習慣になります
- ③ 無理せず、疲れすぎず、気持ちのよいところでやめる  
一度に長く続けなくても大丈夫。合計で20分以上をめざして、できる時に少しずつ

## ストレッチや柔軟体操を習慣に

深く息をして筋肉を気持ちよく伸ばしましょう。姿勢もよくなり、肩こりや腰痛の予防にも。むくみやコリ、ハリなどが気になるところはやさしくマッサージを。



2010 年8月 10日

監修 久保田俊郎 (夜泣き予防プロジェクト実行委員長 東京医科歯科大学教授)

著者 足達淑子 (日本予防医学協会理事 あだち健康行動学研究所所長 精神科医)

発行 財団法人 日本予防医学協会「平成22年度 夜泣き防止による育児支援ネットワーク事業」として作成

製作 (有)健康行動出版

独立行政法人 福祉医療機構  
社会福祉振興助成事業