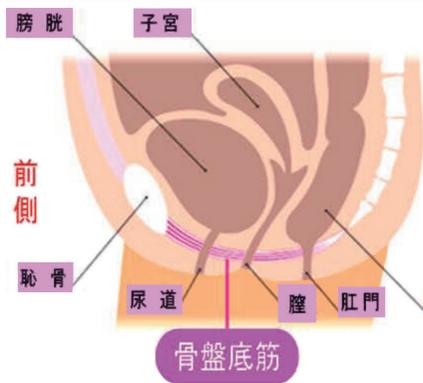


## 1 出産後、尿もれの経験はありませんか

- くしゃみや咳をしたときに・・・
- 重いものを持ったときに・・・
- トイレに行くまでがまんでできずに・・・
- いつ、もれているかわからないが下着がぬれる

## 2 産後の尿もれは、骨盤底筋のゆるみが原因

横からみた女性のからだ



妊娠・出産により、筋肉が伸びたゴムのような状態になり、尿道をうまく締めることができず、尿がもれてしまいます。

**骨盤底筋：**  
骨盤の中にある子宮や膀胱などの臓器を下から支えているハンモックのような筋肉

**尿道括約筋：**  
尿がもれないように尿道をひきしめている筋肉

## 3 さあ、今日から骨盤底筋体操をはじめましょう！

尿やおならをこらえる感じで、肛門と膣をしめます。



○どんな姿勢でも、方法と効果は同じです。  
ご自分のやりやすい姿勢を見つけましょう。



○おなかに力を入れず骨盤底筋だけをしめるのがポイントです。

○日常の行動のなかに組み込みようにして、習慣づけましょう。

朝起きあがる前に布団の中で・・・

イスに座ってテレビを見ている時・・・

電車やバスに乗っている時、トイレに行って排尿し終わった時など

○毎日続けて、効果が現れるまでに3か月はかかります。

## 4 安心のための尿もれケア用品

吸水力と消臭力の高い尿もれ専用の吸水ナプキンを使いましょう。

※瞬発力を鍛えるための体操です。

### A ギュッの体操



体の力を抜く

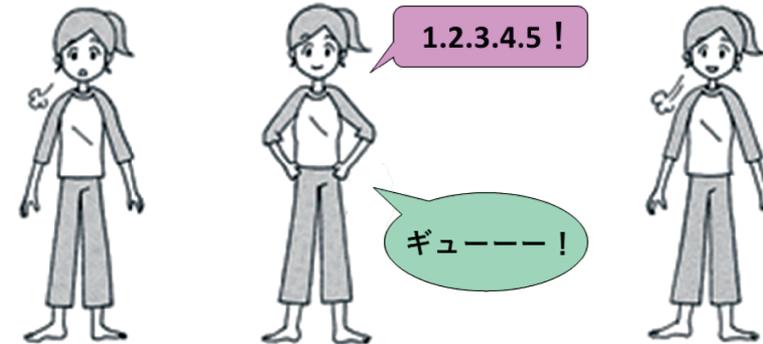
肛門と膣を体の中に引き込むようにギュッとしめる

すぐにゆるめる。  
これを10回繰り返す

ではなく、1日で何回かに分けて行います。A、Bの体操を、それぞれ1日5セット行います。1度にまとめて5セット行うの

※持久力を鍛えるための体操です。

### B ギューの体操



体の力を抜く

肛門と膣を体の中に引き込むようにギュッと締めたらそのまま5つ数える

すぐにゆるめる。  
これを10回繰り返す