

母乳を出すために  
良い体操は？

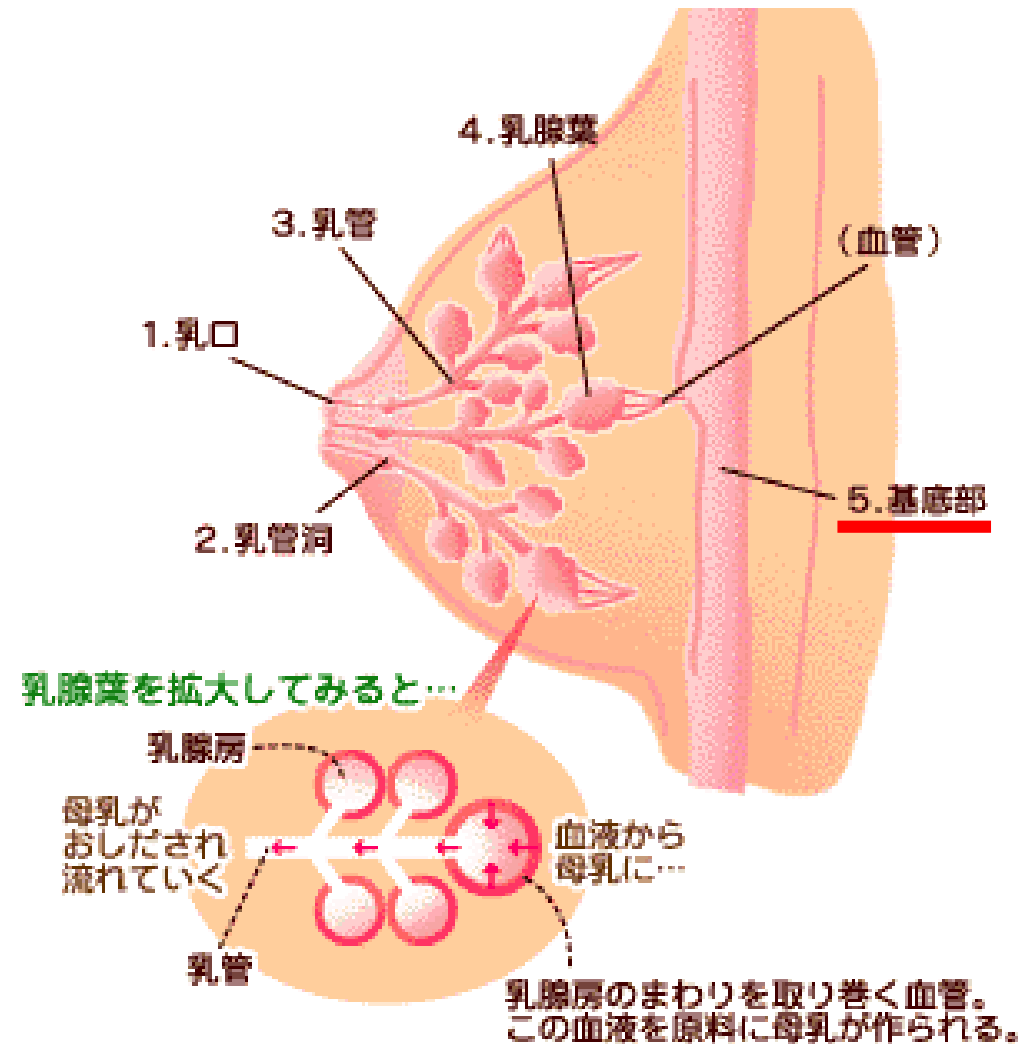


母乳は血液から出来ているって知っていましたか？

横の図の**5.基底部**は大胸筋という筋肉です。

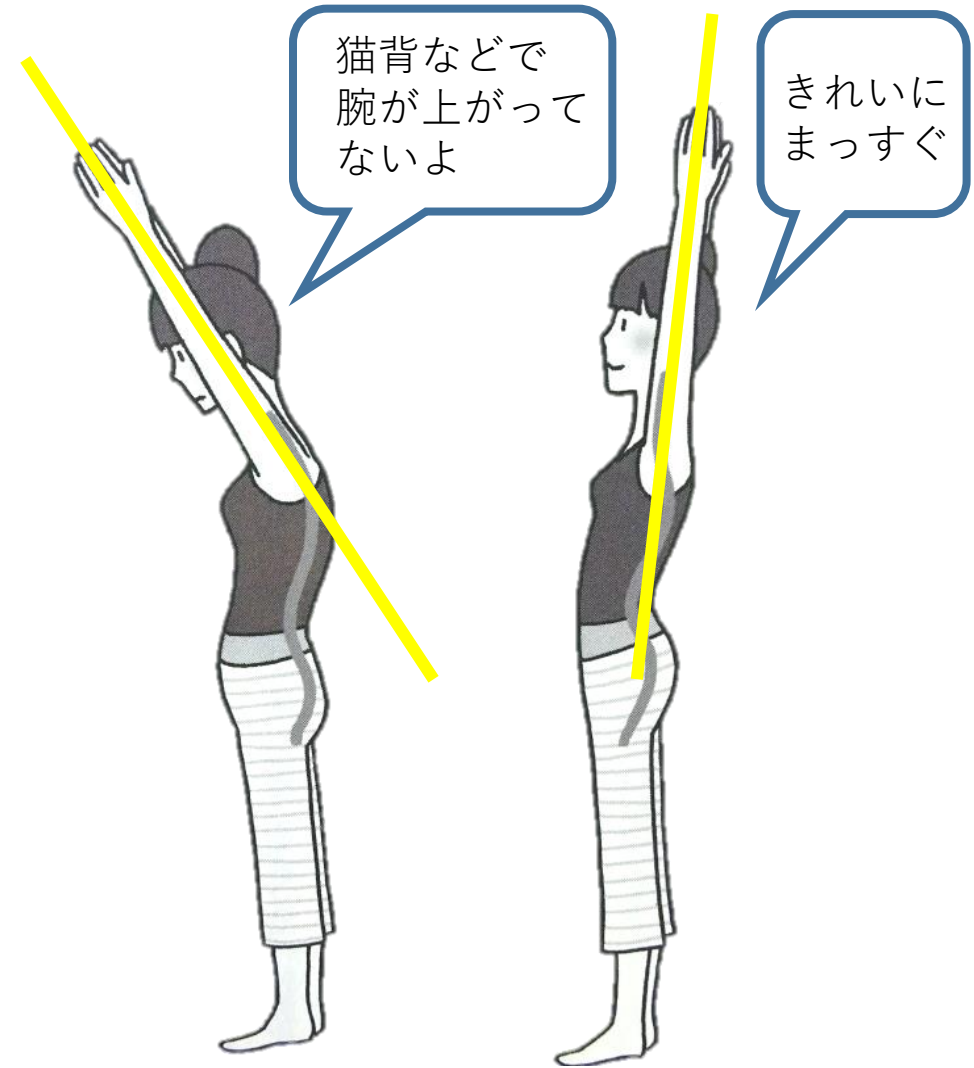
この筋肉を柔らかくし、血液の流れを良くすると、肩甲骨周りの凝りや産後は母乳の生成不良や貯留による乳腺炎の予防を図りましょう。

普段の状態を意識し凝り固まらないように日頃から毎日やってほしい運動です。



# 自分の大胸筋・肩甲骨まわりはやわらかいですか？

「ばんざい」をすると腕は  
上まであがりますか？



ちょっとした体操で  
腕が上がりやすくなる！？

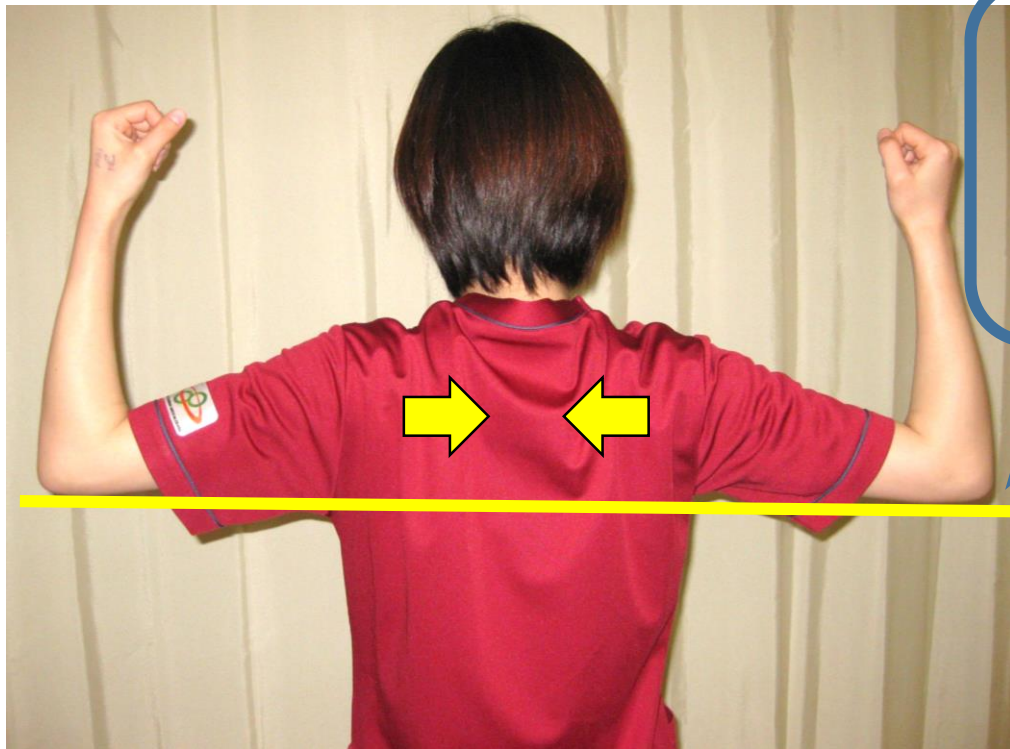
胸を開いて肩甲骨を動かそう！

肩を回しましょう！

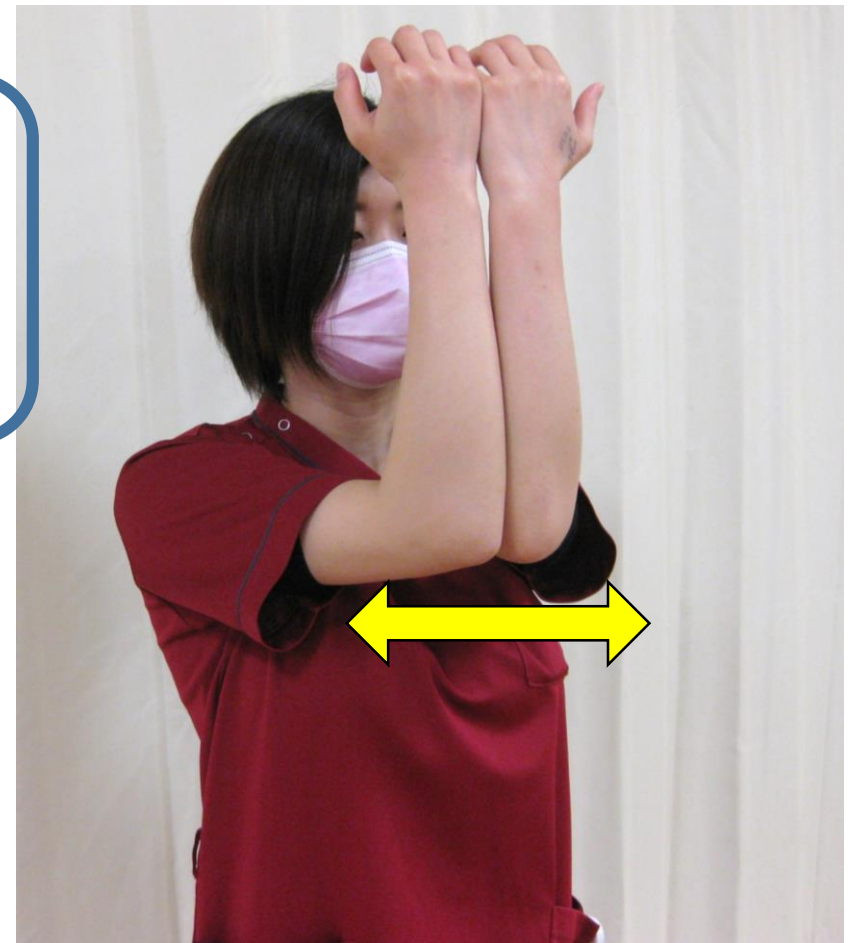
→このあと紹介する運動後、もう一度「ばんざい」  
をしてみよう、変化を感じますか？

# 肩甲骨を動かそう！

肘をつけたところから、胸を開いて肩甲骨をよせましょう。



肘は  
下げないよ  
うに気をつ  
けて！！



# 肩まわし運動



片腕ずつ気持ちいい程度に、徐々に大きくゆっくり回しましょう。肘で大きな円を描くようにイメージしながら行ってみてください。

回数は決めずに、そのときの調子で行ってください。

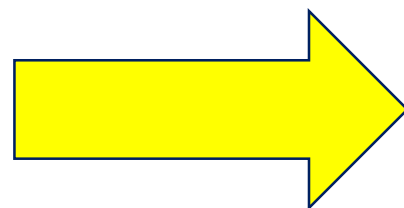
## なぜ、母乳の話で肩の運動？

- 前にも説明しましたが、母乳は血液から出来ているので、肩を動かすことで、血液の循環が良くなります。
- そのため、母乳も流れがよくなります。

他にもこんなメリットが！！  
肩が動きやすくなると抱っこもしやすくなります！



ママの肩がガチガチ  
あかちゃんも頭やくびが痛そう



ママの肩の力が抜けてゆったり、  
赤ちゃんもゆったり気持ちよさそう