

全国に
50カ所
以上!

マドレボニータの産後ケアプログラム

東海地方の教室 ▶ <http://35tokai-tomos.jimdo.com/>

岐阜クラス

毎週
火

10:30~12:30 全4回
プリムローズ 3Fスタジオ 岐阜市敷島町6丁目9番3-2

名古屋クラス

毎週
金

10:30~12:30 全4回
セラフィア 2Fスタジオ 名古屋市中区上前津2-1-24 丸富ビル2階

ご希望に応じ
出張講座も
随時開催します



1 有酸素運動

バランスボールエクササイズ



産後の骨盤にやさしいエクササイズで無理な筋力と持久力を高めていきます。

2 シェアリング

コミュニケーション力を磨く



脳が活性化するワークを通して、大の会話を楽しみながらコミュニケーション力、シミュレーション力も身につけていきます。

3 セルフケア

肩こり・腰痛の解消法、美しい体型の作り方など



人やモノに頼らない、日常に活かせるセルフケア技術を学びます。美しい基本となる骨格調整やウォーキングも行います。

赤ちゃんを連れて女性が集まる現場で、10年以上をかけて研究・改良を重ねてきた、独自のプログラム。産後の心身の健康に本当に必要だと考える3つの内容で、1レッスン120分。週1回×4回で、じっくり取り組みます。

※特定非営利活動(NPO)法人 マドレボニータ…スペイン語で「美しい母」の意。自分自身のケアが後回しになりがちな産後の女性に向けて、産後の心と体のためのヘルスケアプログラムを1998年より開発・研究・普及している団体です。 <http://www.madrebunita.com>

topics & event

詳細はWEBで▶<http://35tokai-tomos.jimdo.com/news/>

岐阜ママズフェスタ2014 FIKAマーケット出展

2014年8月22日(金) マーサ21(岐阜市正木)

ママにうれしい、ハンドメイドマーケットや企業ブース、子連れで楽しめるワークショップなど。「マドレボニータ東海TOMOS」のブースもあり!

マドレOG祭り in 岐阜

～夏の思い出は、みんなで弾んで、楽しもう～ 2014年8月26日(火) プリムローズ(岐阜市敷島町)

産後ケア講座の卒業生ならだれでも参加OKのバランスボール講座。産後以降も深い話ができる、自分のための母友達が出来るかも。

産後プログラム体験会@桑名

2014年9月29日(月) スマイルスタジオ新西方(三重県桑名市)

三重県にも産後ケアを!産後2か月以降の女性を対象に、マドレボニータの体験講座を開催。 <http://sangocare-kuwana.jimdo.com/>

夫婦型ワークショップ『男でもできる産後の準備』

2014年10月5日(日) 岐阜市

妻の産後に全面協力する気満々の夫35歳。ところが、現実はず想像外の連続で…。「お産とオッサン」人気プロガーが来岐。

ぎふハチドリ基金参加

2014年8月~2015年2月 <http://gifunpo-fund.org/pg284.html>

「産後ケアプロジェクトを格差なく届けよう!プロジェクト」として岐阜県内の子育てに困難を抱える母親への支援のための寄付を募ります。

〈TOMOS VOL.6〉平成26年8月22日発行

※本通信の記事掲載希望の場合はご一報ください。

【発行人】マドレボニータ東海TOMOS

web <http://35tokai-tomos.jimdo.com>

mail tomos.madretokai@gmail.com

facebook <https://www.facebook.com/madrebunita.tokai.tomos>

【岐阜】〒502-0921 岐阜市守口町3-27 ☎ 090-7026-2396 (山本)

【スタッフ】河村里沙 佐橋真希 鈴木知種 寺井知子 福岡かおり 山本裕子 幸 真理香

新メンバー



河口ひろ美



河村禎子



佐橋真希



寺井知子



幸 真理香

【協力】

tamako

奥村裕美



産後の体と心のトータルケアを考えるフリーマガジン

tomos

TOKAI MOTHERS SHINY

トモス [年2回発行]

マドレボニータ東海TOMOS
vol.6 2014 Summer & Autumn

Take Free

知ってた?
産後の体起こる
4つの変化

特集



知ってた？ 産後の体に起こる 4つの変化

お産は病気じゃないと言われるけれど、実は体の中では、こんなに大きなダメージを受けています。しかも常に睡眠不足も伴うわけで……産後は体の不調が出やすいのです。とはいえ、それは仕方のないこと……ではなく！正しいケアで体を快適に保つことができますよ。



産後 1カ月続く出血

陣痛を乗り越え、可愛い赤ちゃん
と対面。その直後、赤ちゃんと母
体を繋いでいた胎盤がベロンと
子宮から剥がれ落ちます。胎盤
の大きさは直径約20cm、厚さ2
～3センチ、重さ500～600g。
子宮にできた損傷面は、なんとお
好み焼きくらいの大きさ！そこ
からの出血が悪露と言われ、1カ
月続きます。悪露が収まり、子宮
が元の状態に戻るには4～6週
間が必要。くれぐれも安静に。

内蔵に
お好み焼き大
の傷

意外と知らない、
産後のカラダ

こわがらないで！ 正しく知って 楽しく過ごす

必要以上に不安がる必要は
ありません。
家族で知識共有を！

骨盤グラグラ対策

とにかく産後1カ月は、できるだけ横に
なって過ごすこと！ここで動き回ってし
まうと、重力がかかって、さらに負担を
かけてしまいます。

子宮の傷、出血対策

産後2カ月以降、骨盤周りの筋肉を積
極的に動かして、新鮮な酸素と血液を
骨盤内に送り込むエクササイズを！
そうすることで、子宮の回復を促します。

貧血対策

鉄分の多い食事を摂るだけでなく、筋
肉を動かして血液の流れを促してあげ
ることも有効！

自分の身体の変化を、パートナーにまずは伝
えましょう。その上で、産後1カ月静かに休める
環境を、妊娠中から夫婦一緒に、そして周り
の人も巻き込みながら、準備していきましょう。
その理解と準備こそが、なによりの産後の心
身の安定に繋がりますよ。

詳しくは
「妊娠中～産後の
過ごし方ガイド」
を検索☆



実は一番
治りにくい場所

骨盤グラグラ 歩くのも大変

赤ちゃんが通ったあとの骨盤はガバッと
開いたまま。そんな不安定になっている
骨盤を痛めないように、産後1カ月間
は、できるだけ二足歩行で重力にさらさ
れないほうがいいのです。きちんと養生
しておかないと、腰痛、ひざ痛、足のしび
れ等々トラブルの原因に。(私をはじめ
友人たちも尿漏に悩んでいた人多数！)



毎日失う
献血2回分
の血

母乳は 血液から できています

個人差はありますが、毎日赤ちゃんが飲
むおっぱいの量は、1日600～800ml！
それだけの量を1日の休みなく作り続け
る産後の体は、想像以上に消耗してい
るので、眠い、疲れやすい、風邪をひき
やすくなることもあります。
同じ血液を取られてのに、献血ルーム
の至れり尽くせりとは大違い！！



それって 産後ハイです

産後は女性ホルモンが激変して一種の興
奮状態に！待ちに待った赤ちゃんとの対面。
安堵感、達成感で「この感動をいろんな人
に伝えたい、っていうか、私の出産話聞いてー」
「産後辛いわって聞いていたけど意外と平気、
スタスタ歩けちゃう♪」と、安静にしてなきゃ
ダメなのに、テンション高くなりがちに。
それはまさしくホルモンの仕業です。

出産って思ったより
楽勝
でした

息子が生後5カ月の時、オムツをはかせず
外出した事があります。スーパーのベビ
ーカートが突然びしょ濡れになり、何事か？と手
をあてて発覚。

そんな私が彼からはじめてもらったプレゼ
ントはう〇ち。眼鏡を外して寝転んでいたら、
「ママ～」と私の口元に何か黒いものを差し
出す手が！

息子は現在3歳半。すっかり成長して、6
年前に行った旅の話を夫婦でしていると「あ
そこ楽しかったよね～」と入ってきます。生ま
れてないし！ (ちいね)



田房永子著 / 河出書房新社
『ママだって、人間』

一番響いたフレーズは「母性はわいてくる
ものじゃなくて補充されるものなのかも」。

私自身「母親」になったんだからと型には
まってしまうがちだったのが、読み終わった
後に何だかちょっと気持ちが楽になった一
冊です。何となくタブーにされていることや、
言葉にしなかったけど違和感があったことな
ど、妊娠中から産後までの実体験が漫画で
わかりやすく描かれています。

赤裸々過ぎて笑ってしまったり、新しい気
づきを与えてくれたり、心に響く名フレーズも
たくさん。自分にとって大切にしたいことが見
えてくるかもしれません。 (ゆきまり)

