

産後のお母さんの身体について

○出産後は様々な身体の変化があります○

出産による骨盤のゆがみや疲労

ホルモンバランスの
急激な変化

睡眠不足・慣れない育児の
緊張による疲れ

母としての本能の芽生えで、
赤ちゃんを守るためにピリピリ
したり感情的になる



出産直後は、お母さんの身体
の回復を優先しましょう。