

安産のための妊婦体操

妊娠中から体を適度に動かし、お産に備えましょう。

★軽い妊婦体操で、緊張している身体をほぐしましょう。

①腕をのばします



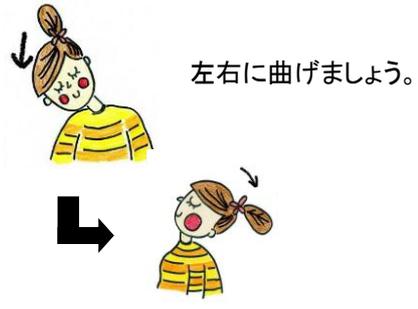
上、前や後ろに腕を伸ばしましょう。

②肩をのばします



ストンと力を抜きましょう。

③首を曲げます



前後に倒しましょう。

④足首を回します



片方の手で足首を持って、足先を回しましょう。

つちふまずを押しましょう。

⑤足先を引き寄せます



両手で足先をつかみましょう。

⑥パートナーに手首を持ち上げてもらい、伸びあがりましょう。



できる限りまで伸ばしましょう。

★無理なく、腹筋を鍛えましょう。

①骨盤をねじります。



仰向けに寝て、ひざを立てましょう。

腰を床から離さないように、左右に倒しましょう。

★妊婦体操で、身体を柔らかくしましょう。

①骨盤を柔らかくします。



足の裏を合わせて、ひざをパタパタさせましょう。

②肛門の周りの筋肉を鍛えましょう。



スクワットのポーズで、かかとを少しあげ、肛門の筋肉をグッと締めます。

③骨盤底の筋肉も鍛えます。



あごの前で合掌し、グッと外側に開きます。
ひざの内側にひじを入れます。

④背中をほぐしましょう。



息を大きく吸いながら
背中を丸めます。



吐きながら背中を反らします。

切迫流産の危険性があるときは控えましょう。

お産までにしておきたいこと

あなたらしいお産ができるように、心と体の準備をしておきましょう。

- ①体力作りをしましょう。
無理のない程度にまずは、散歩をしましょう。

37週以降には・・・

- ・1～3時間、散歩をしましょう。
- ・段差に気をつけて、階段の上り下りをしましょう。
- ・スクワットをしましょう。
壁やイスにつかまり、足を肩幅くらいに広げ、スクワットをしてみましょう。
- ・壁や床の雑巾がけをしましょう。
- ・おっぱいのマッサージをしましょう。(P45を参照して下さい。)
- ・つぼを押してみましょう。(P43を参照して下さい。)



- ②体を冷やさないようにしましょう。
体の冷えは陣痛を弱くする可能性があります。また、母乳の分泌が悪くなる可能性もあります。
冷やさないように、靴下や腹巻きなどを使用しましょう。

- ③リラックスする練習をしましょう。
陣痛の痛みで体に入りがちです。
陣痛と陣痛の間は体力の消耗を防ぐためにもリラックスが大切です。
呼吸法の練習や意識してリラックスする練習をしておきましょう。
また、お産のイメージトレーニングをしてみましょう。



- ④赤ちゃんに話しかけてあげましょう。
生まれてくる赤ちゃんとのきずな作りをしましょう。
音楽を聞かせたり、絵本を読んであげたり、歌を歌ってあげたりしてもいいですね。
パパからも話しかけてあげましょう。
家族みんなで、赤ちゃんの誕生を迎えましょう。

緊急時に備えて

ピアス、指輪、ネックレスは外しておきましょう。
ネイル(ジェルネイル)を剥がし、爪を切っておきましょう。
コンタクトレンズから眼鏡へ変えておきましょう。