

## 骨盤位（逆子）を直す体操

☆29週以降に行いましょう

体操は2種類あり、どちらもおしりを高くすることで、赤ちゃんを骨盤からずらして回転させやすくするのが目的です。

①寝る前に、腹帯をとり、ねまきに着替えます。

②胸膝法かブリッジ法いずれかをします。

### 胸膝法

ふとんの上で両ひざをついておしりを出来るだけ高く持ち上げます。  
この姿勢を**10分間**とります。

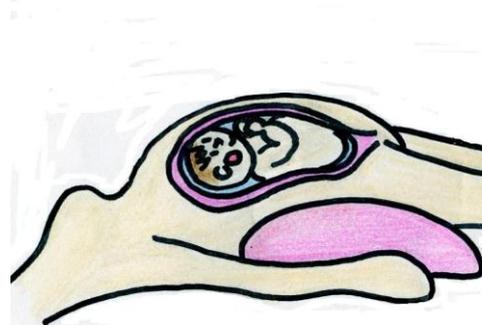
(下図参照)



### ブリッジ法

あおむけに寝て、高さが30～35cmなるようにおしりの下に枕や布匠ます。この姿勢を**10分間**とります

(下図参照)

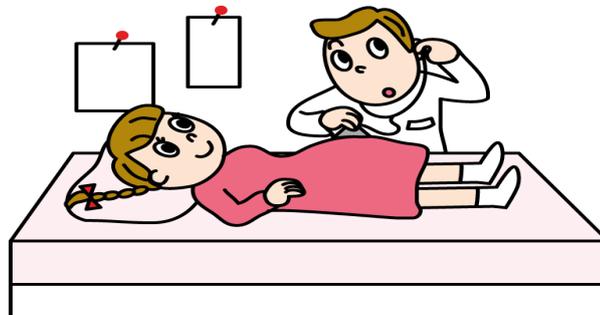


③10分後、右・左（医師、助産師に指示された向き）を下にして朝まで寝ます。



④朝起きたら、腹帯をつけます。

⑤次回診察時に、赤ちゃんの向き（胎位）を確認します。



※お腹が張りやすいときは控えましょう