

つぼとマッサージ

苦痛を感じない程度に指圧・マッサージしましょう。

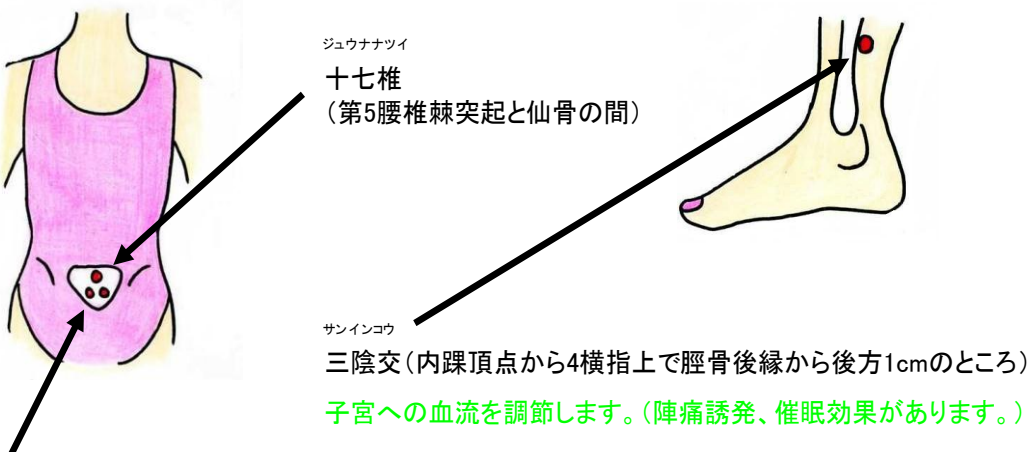
★妊娠中の腰痛に効果のあるつぼ



腰部のつぼは、妊娠中だけでなく、分娩時の産痛を緩和するつぼとして用いることができます。

★陣痛を和らげるつぼ

★安産のつぼ



シヨウ

次膠(第2仙骨孔、仙骨部の上後腸骨棘の頂点から内下方1~2cmのところ)

★おっぱいの分泌が良くなるつぼ

