

妊娠・出産を快適にするための

マタニティエクササイズ

～ 体操前にチェック ～

- 妊婦健診で**流産のおそれ、高血圧、出血**の徴候はありませんでしたか？
 - 体調**はいつもと変わりませんか？
 - 安定期**(妊娠 16 週以降)に入っていますか？
- * 逆子の方は、逆子体操を優先しましょう。
(心配な方は、医師に相談して行ってください)



体操するときのポイント

- おすすめの時間は**目覚めと寝る前**です。自分の**やすい時間帯**に行いましょう。
- 毎日できれば理想的ですが、そうはいかなくても肩こり、腰痛など自分の症状にあわせた体操を気分・体調に合わせて行うだけでも効果的です。**疲れない程度**に行ってください。余裕があれば散歩も効果的です。
- **家事も十分な運動**です。トイレ掃除、ぞうきんがけ、草むしりなどがお産に必要な腰まわりの筋肉をきたえます。

チェックは終わりましたか？では……体操を始めましょう！

| 姿勢 | 体操 | 体操のポイント | 効果 |
|-------|------------|---|------------|
| あぐら | あぐらのポーズ | 足の裏と裏を合わせて、背筋を伸ばしましょう。息を吐き出すときに、股関節を開くように意識しましょう。 | 安産 |
| | 深呼吸呼吸法 | 呼吸法とは、陣痛時の緊張をほぐすために、意識して呼吸をコントロールする方法のひとつです。リラックスをすることが目的で、赤ちゃんにたくさんの酸素を送ることができます。呼吸は吐くことに集中しましょう。遠いところにあるロウソクを消すように、ほそ～く、なが～く。吸う：吐く＝1：2になるくらいに。腹式呼吸ができるとより効果的です。 | リラックス |
| | 首回し、肩回し | 指先を肩につくように曲げてひじを外側にまわす。内側にもまわしましょう。 | 肩こり |
| | 足首回し | 足の指と指の間に手の指と指を組み合わせて回しましょう。 | むくみ |
| 寝る | 腰の上げ下ろし | 背中を床につける。ひざは軽く立て、腰を床につけたまま肛門をひきしめ、ゆっくり息を吐きながら腰を上げ、一息ついたら、また吐きながら腰を戻す。 | 腰痛 尿漏れ |
| | ひざを左右に | 両ひざをぴったりつけて立てる。ゆっくりできるだけ床まで倒し、肩は床からはなさないように左右リズムカルに行う。 | |
| | 足を高く上げる | ひざを立て、息を吐きながら片足つま先を伸ばして高く上げる。足首を数回曲げ、伸ばした後ゆっくりおろす。 | むくみ 静脈瘤 |
| | 起き上がり方 | 仰向けから横向きになり、下になる腕を頭の前方に伸ばす。体を腕で支えて起き上がる。 | |
| | しゃがみこみのポーズ | 足を肩幅に開き、股関節を広げるようにしゃがむ。 | 安産 |
| 歩き方姿勢 | 立っているとき | 肩の力を抜き、背筋を伸ばす。猫背にならないように気をつけるが、腰は反り返らないように注意。肛門を軽くひきしめ、下腹部を軽く引っ込めましょう。 | 腰痛 |
| | 歩くとき | 背筋をまっすぐ伸ばし、お腹を軽くひっこめる。重心はやや前に。 | |

♥エクササイズやマッサージなどはパートナーと一緒に楽しみながら行うのもいいですね♥