

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すか？
- ☐ **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♥