

パートナーとできる妊婦体操

妊婦体操とは・・・

お産を楽しむためには、妊娠中でも適度な運動が必要です。妊娠中は子宮が大きくなり育つことから、うっ血の症状（むくみ・こむらえり等）、筋肉や姿勢の変化による腰痛などを感じる方が少なくありません。症状を和らげ、快適に過ごすには体操が効果的です。



1 体操を始める前の心構え&注意点

⑥つのポイント

- ① 妊娠19週頃までは軽い運動からスタート
- ② 腹帯をはずし、リラックスしましょう。
- ③ お腹の張りや不調を感じたらストップ!
- ④ BGMを聴きながらリラックスしましょう
- ⑤ 体操の前に、トイレを済ませておく
- ⑥ 無理せず頑張らず、呼吸は楽にできる程度に。

2 パートナーと一緒にやってみましょう!

無理せずリラックス

《3つの要素 「正しい姿勢」・「リラックス」・「呼吸」を意識しよう!》

《腹筋運動&腰痛予防に効果的》

股関節のストレッチ

- パートナーさんは、妊婦さんが「ちょっと痛いけど気持ちいい〜」程度に両膝を押してあげましょう。



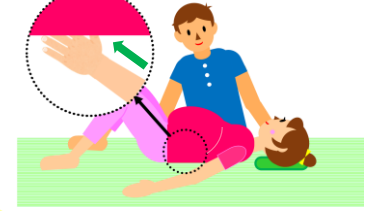
肩・背筋のストレッチ

- 両手を上げてもらい、パートナーさんが、妊婦さんの両肘を軽く持ち上げてみましょう。



腰のカール

- パートナーさんは、妊婦さんの腰の下に手を入れ、手が抜けないかを確認。妊婦さんは、パートナーさんの手のひらをつぶす感じで、お腹に力を入れてみましょう。



《大臀筋&骨盤底筋を引き締めます》

《ツボを優しく刺激するだけで、血行が良くなってきます》

すべり台ポーズ

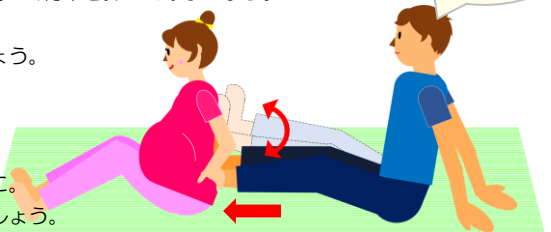
- 尿漏れ予防に効果大。
- パートナーさんが横に寄り添い妊婦さんのバランスが崩れないように見守ってあげましょう。



かかとを使って、肩・背中・腰にかけて優しくマッサージ

- パートナーさんの踵(かかと)で優しく背中を押してみましょう。
- 妊婦さんの気持ちいい部分かどこなのかを見つけてあげましょう。
- 適度な刺激することで筋肉が段々とほぐれてきます。
- パートナーさんにマッサージをする際は、お腹が張らない程度に。出来るだけ産後に行くと良いでしょう。

※硬式のテニスボールは、お産の時の産痛緩和にも使えます♪



定期的な妊婦健診を受け、穏やかな出産を迎えましょう♪

お問合せ 所沢市保健センター健康づくり支援課

受付時間 平日 8:30~17:15

TEL 04-2991-1813

E-mail b9911813@city.Tokorozawa.lg.jp