



産前産後に必要な 健康的な身体づくり特集

マタニティヨーガに加え、産後ヨーガも始めます

産前産後は身体を大切にすることがあります。でもそれは、身体を動かさないとはいけません。妊娠中は出産に向けて、産後は育児に備えて心身を整えていく必要があります。今号は助産所でおこなっている運動についてまとめました。

産前産後に必要な運動がなぜ必要なの？

妊娠中に運動が必要な理由

初めて妊娠した方はおなかに赤ちゃんがいることから、「体を動かすのがちょっと怖い…」と思う方も多いようです。ですが正常経過の場合、妊婦さんにとって体を動かすことはむしろおすすめです。

妊娠中、むくみや腰痛、体のだるさなどに悩まされることはありませんか？妊娠中に適度な運動をすることでこういった症状が予防もしくは緩和できます。また、体を動かすことは骨盤の歪みを解消してくれたり、腹筋が鍛えられていきみやすくなるなど、安産にもつながりますよ。



産後に運動が必要な理由

産後は目には見えない様々な機能が、妊娠前とは変化しています。以下は産後に運動を行うメリットです。

- ・お産によって疲れた筋肉をほぐす。
 - ・妊娠、出産で緩んだ筋肉を再び引き締める。
 - ・子宮の収縮を促して、産後の悪露の排泄をすすめる。
 - ・子宮や骨盤など、緩んだ部分の回復を後押しする。
 - ・産後の疲れた体をリラックスさせる。
 - ・血液の循環を良くすることで母乳分泌を促す。
 - ・緩んだお腹や腰回り、産道付近の筋肉を引き締める。
- 適切な運動で、妊娠前の状態に回復させましょう。

マタニティヨーガ

マタニティヨーガとは、ゆっくりとした動きで行う有酸素運動のひとつで、体に負担がかかりすぎない妊婦さんに適したプログラムです。ヨーガ同様体幹を鍛えつつ、むくみやこむら返り、冷え、ストレス、体重増加といった、妊娠期に起きやすいマイナートラブルをケアすることが目的です。精神の安定を図りながら自身の身体と心、そしてお腹の赤ちゃんの声に耳を傾けてみましょう。



産後ヨーガ

産後ヨーガの特徴は、妊娠・出産で緩んだ骨盤や筋肉を引き締め、また、ヨーガの特徴である、ゆっくりとした呼吸法とともに行うことで疲労回復やストレスの解消にも効果があることです。心と身体のバランスを整え、子育てに強い身体づくりに役立てることが出来ます。

同じ立場のママ達と交流する事も出来るので、お友達を作るいいきっかけにもなりますね。



しんしろ助産所では安産に向けて

このような取り組みもしています。

上の子がいて効果的な運動ができない、意志が弱くて続かない・・・そんな時は助産師と一緒にウォーキングをします。おしゃべりをしながら歩くことで、お互いを知る機会にもなります。



産後ヨーガ教室

対象：産後2ヵ月～6ヵ月まで
(帝王切開の方は3、4ヵ月～)

*H29年1月スタート予定
詳細は決まり次第、ブログ・子ども園メール等を通じてお知らせします。



マタニティヨーガ教室

対象：妊娠30週以降で医師の許可のある方
(他院受診中の方でもOKです)

日程：毎週木曜日 10:00～11:00
13:30～14:30

料金：500円/回
(しんしろ助産所利用で出産する方は無料)
その他：予約制のため、事前に電話でお申し込みください。託児の必要な方は事前にお申し出ください。

36週に入ったら・・・

ウォーキング：30分
四つん這いで床磨き：10分

はじめは
無理せずに



37週に入ったら・・・

スクワット：10回×3セット
ウォーキング：45～60分
四つん這いで床磨き：30分

継続は
力なりですよ！



妊娠中の運動 目安はどのくらい？

*しんしろ助産所基準

38週に入ったら・・・

スクワット：15回×4セット
ウォーキング：45分×2回
四つん這いで床磨き：30分

だいぶ
慣れたかな？



39週を過ぎたら・・・

スクワット：20回×5セット
ウォーキング：60分×2回
四つん這いで床磨き：30分

安産目指して
一緒に頑張りよう

