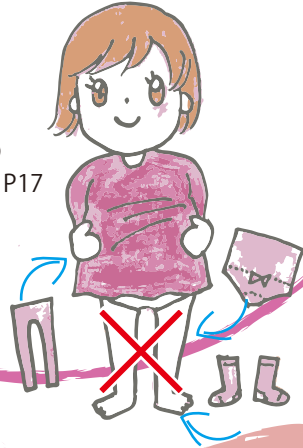


お産と産後にむけて 体の準備をしよう！

和痛分娩でも体づくりが二の次になると、
医療介入が多くなったり、
産後の傷が大きくなったりしやすい…

- ①冷やさない（服装に気をつけて、特に下半身）
- ②規則正しい生活（睡眠、3食しっかりと！）
- ③入浴する（湯舟）
- ④しっかりと動こう！

具体的には…
マタニティファイル内の
テキストBOOK P16～P17



とにかく歩こう！

1日2～4kmを目安に
しっかり歩こう



時間にすると
1～2時間

（AM 1時間
PM 1時間
の目安です）

診察で「子宮口が硬い」
と言われた方は
とにかくよく歩こう！



舟こぎ体操を しよう！

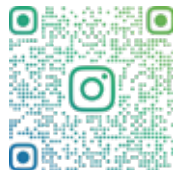
右足前 10回
左足前 10回



姿勢に気を付けよう！

寄りかかる姿勢はNG
前かがみやあぐらを
意識しよう！

具体的には…→



マタニティファイル参照

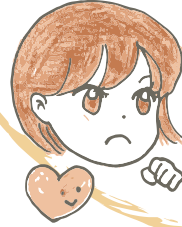
心の準備をしよう！

陣痛がないと赤ちゃんに会えない…

→陣痛は実はありがたいもの！

最後まで「自分で産むぞ！」という
気持ちでお産に臨めるよう準備をしよう！

→お産の進み方の勉強をしたり、
呼吸法の練習・復習をしよう



痛くなってきたらどうするか…
知ってますか？
不安な方は安産安楽教室（動画）を
チェック！



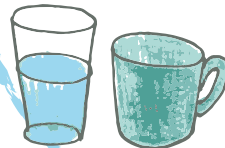
陣痛室・分娩室では
ソフロロジーの音楽が流れています♪
呼吸法の練習をしよう！

痛くなくても呼吸法の
イメージトレーニングをしよう！
お腹が張ってる時がチャンス！



水分は しっかり摂ろう！

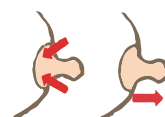
脱水や血栓症の予防、
羊水量のキープにつながります



1日1.5ℓは必ず！
目標は2ℓ！
（季節問わず）

乳頭マッサージを しよう！

- ①陣痛を促します！
- ②おっぱいをあげる前の
準備になります！



夜の入浴時に
毎回！

※37週～