



案ずるより産むがやすし

9月とはいえ、なお厳しい残暑が続いておりますが、体調等崩されていないでしょうか。

妊娠期を健康に送り、元気な赤ちゃんを産み育てるには、赤ちゃんが育つ部屋である子宮や、通り道（産道）を形作る骨盤を整えることが大切になります。今回は**子宮と骨盤**についてお話をします。

～骨盤を整えるとこないいいことが～

骨盤を整えることにより子宮も下がることなく、子宮の血液の流れが良くなります。また、早産・冷え予防となり、便秘・痔・尿漏れ・肩こり・腰痛などのマイナートラブルが起りにくくなります。さらに、これらが赤ちゃんの通り道を整えることに繋がる為、お産がスムーズに進みます。

～鏡の前で、お腹の形をチェックしてみましょう～

○居心地の良いお腹

前から見ると左右均等
横から見るとお腹の
頂上を起点に上下均等
に丸くなっている。



△尖り腹（とんがり腹）

おへそより下が膨らみ、
下の方に突き出している。
立ち姿勢の時、手でお腹
を下から支えたいくなる。
恥骨を前に突き出した
立ち方の人に多い。



△偏り腹

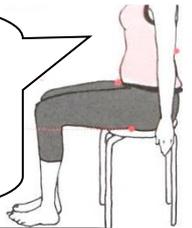
いつも赤ちゃんが左右の
どちらかにいる。妊娠線
が左右の片側にだけ。
寝返りが出来ない、
同じ方向に寝る、
横座りの習慣がある人に多い。



～丸い子宮・骨盤を整えるために～

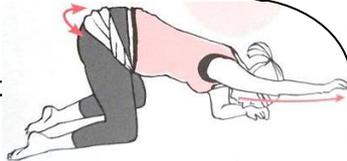
- 座り方**
- 正座・あぐら・片膝たてあぐら
 - △ 長座・体育座り
 - × 横座り・ぺたんこ座り

肋骨が上がるように背筋を伸ばして左右の坐骨に均等に体重をのせてみましょう。難しい人はお尻の下にタオルをいれてみてください。骨盤と赤ちゃんの距離が広くなり、子宮の中の赤ちゃんも快適に♪



お尻ふりふり片手伸ばし

①両手と両膝を床につける。次に両肘を床につける。お尻を左右に、動く範囲でふる。



②お尻を振り続けながら、片手をまっすぐ前に伸ばし8カウントしたら、伸ばした手を①の姿勢に戻して8カウント、次にもう片手を伸ばして同様に。左右で3往復ほど行う。お尻はゆっくり振り続ける。

★骨盤を揺らすと、下がった子宮が徐々に上がります。さらに片手ずつ伸ばす動作を行うと、猫背で凝り固まった肩甲骨と肋骨周りがほぐれ、呼吸も深く出来るようになります。骨盤だけでなく体全体の筋肉バランスも整えることが出来ます。

バスタオルを巻いてズボンはさみ

①薄手のバスタオルを棒状にする。腰のウエストラインから足の付け根に沿わせてバスタオルの両端をズボンの中に入れる。

★大きくなったお腹の下半分をバスタオルが支えてお腹が安定し腰が楽になります。寝返りがしやすくなり、赤ちゃんの偏りを防ぎます。腰のカーブが整うので腰痛も改善しやすくなります。



丸い子宮であれば、赤ちゃんはあぐらを組んで丸まる理想的な姿勢をとることができ、柔軟で健康な体に育ちます。赤ちゃんの為にも、今から出来ることを少しずつ始めていきましょう。お産のしおりP11～13も参考にしてください。疑問や悩み等があれば外来相談室も是非ご利用くださいね。

母親学級のお知らせ

- ・9月5日（前期）12日、26日（後期）
- ・10月3日（前期）10日、24日（後期）
- ・場所：講堂A B ・時間：13:30～16:00

<予約について>外来妊婦相談室に予約ノートを置いてあります。予約なしでも受けられます