



あ の ね の

happy育児

令和7年1月1日号

妊娠期の産むからだづくり教室①

にかほ市の全妊婦さんを対象に「産むからだづくり教室」を毎月開催しています。講師は助産師の菊地世智子さん。妊娠中のマイナートラブルは下着のつけ方、座り方など日々の過ごし方を意識するだけで改善することができます。教室では日常生活の過ごし方に加え、呼吸法や体操を行い、骨盤～身体を整えるセルフケアを学びます。



①まずは下着のつけ方や座り方など日常生活の過ごし方をチェック。



②呼吸法をじっくり行います。



③簡単な体操で骨盤～全身を整えます。



④骨盤模型と赤ちゃん人形で、お産のメカニズムも学びます。

教室の内容を2回に分けてご紹介します！来月号は「なぜ妊娠中の過ごし方が大切なのか」と「教室を受ける前後での身体の変化」です。

問合先

にかほ市ネウボラあ の ね
(金浦保健センター) ☎38-4200

