



あのねの

# happy育児

## 妊婦さんの楽な座り方①

妊娠中はホルモンの関係と体のクセで、骨盤が歪み、体のトラブルが出やすい状態になっています。家にある座布団やクッションなどを使い、妊婦さんが楽に座れる方法をご紹介します！腰痛予防につながり、ママも赤ちゃんも心地良く過ごせます。



**床での生活が多い方におすすめ**

**デスクワークの方におすすめ**

妊婦さんだけでなく、産後のママなど誰でも楽に座れる方法です！  
来月はバランスボールを活用した座り方をお伝えします。

問合先 **にかほ市ネウボラあのね**  
(金浦保健センター) ☎38-4200

