



あのおの

happy育児

妊婦さんの楽な座り方②

先月に引き続き、ママも赤ちゃんも心地よく過ごせる座り方をご紹介します！今回はバランスボールを活用した方法をお伝えします。毎日の生活に取り入れてみましょう。妊婦さんのほか産後のママでも誰でも楽に座れる方法です。妊婦さんは安産につながりますよ！

バランスボールについて



バランスボールは15~20cm大のもので、自分の心地よさに合わせて、空気を抜いて使うのがおすすめ。



①ボールに正座をします。会陰からお尻にボールがかかるように座ります。



②後ろから見るとこんな感じ。背筋が伸びて楽に座れます♪



③体を左右に揺らします。身体が整い、会陰のマッサージにもなります。

来月は身体を整え、リラックスを促す深呼吸をお伝えします♪

問合先

にかほ市ネウボラあのお
(スマイル内) ☎32-3036

