

あのねの

happy育児

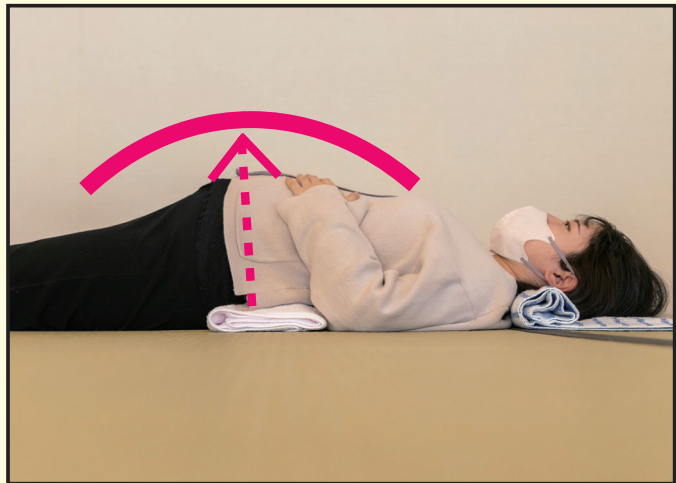
安産につながる深呼吸

ゆっくりと深い呼吸を行うことで、背骨の柔軟性を高め、内臓の動きを良くします。子宮の血流が良くなり、胎内環境を整えます。リラックス効果もあり、妊婦さんだけでなく、産後のママや誰でもおすすめの呼吸法です😊



首にタオルを当てるのも心地良いですよ。

①仰向けになります。腰に痛みがある場合は下にバスタオルを当てたり、膝を立てたり楽な姿勢にします。



②呼吸は鼻呼吸で行います。舌は上あごにつけたままです。鼻から吸って、風船が膨らむようにお腹を膨らませます。



お腹がぺったんこになるように意識します。

③鼻からゆっくり息を吐き切ります。腰痛や背中中の張りなどがある場合は、その部分で床を押しように意識すると効果があります。

5回くらい繰り返すと、体も気持ちも整い、リラックスできます。全身に酸素が行き渡り、赤ちゃんの胎動も活発になりますよ。ゆったりとした気持ちで行いましょう。

問合せ先

にかほ市ネウボラあのね
(金浦保健センター) ☎38-4200

