

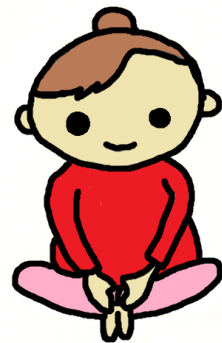
# 安産に向けて

## ～出産をスムーズに進める体操～

安産のためには、お母さんのからだの準備も大切です  
出産をスムーズに進めることができるように体操していきましょう  
体を動かしてみると自分の体の硬さ、柔らかさがわかります  
体が自由に、しなやかに動くようになると気持ちいいと感じるようになります  
ので、体の変化を実感しながら行いましょう  
まずは毎日少しずつ、無理せず続けてみてください  
妊娠 36 週までの方は、お腹が張っていないか注意しながら、無理せず行い  
ましょう

### 骨盤をやわらかくするバタフライのポーズ

足の裏を合わせてひざをバタバタさせます  
もし硬くても、無理せず少しずつ開くようにしま  
しょう



### 骨盤底を最大に開き、骨盤底の筋肉も鍛えられる

#### スクワットングのポーズ

1. 座って腰を床につけて、両足を開き、ひざを曲げ、足の裏を床につけます
2. あごの前で合掌し、ひざの内側にひじをいれ、ぐっと外側に開きます

