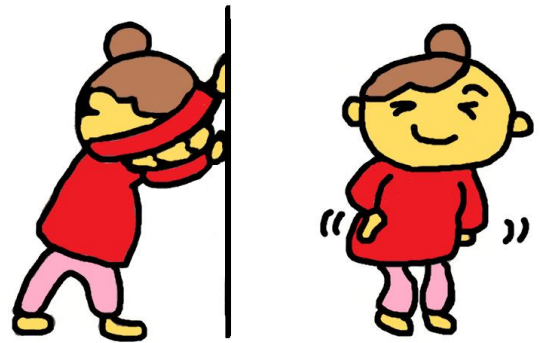


安産に向けて

～陣痛をできるだけ楽に乗り越える姿勢～

出産を有効に進めるためにはお母さんの姿勢が大きく影響します
体を動かすことは、出産を進めること、陣痛を和らげることに効果的です
長い時間、同じ姿勢を続けるのは疲れますし、出産をすすめる効果も薄れてしま
いますのでいろんな姿勢をとって過ごしましょう

寝ているよりも立っているほうが、赤ちゃんの頭が出口に近づきやすくなります。足を前後や左右に肩幅くらいに開いたり、壁などに手をついて寄りかかったり、安定する姿勢で過ごしましょう。腰を回したり、散歩したりするのもお勧めです。



座るときは、あぐらやひざを開いて正座するペタンコ座りなど、骨盤が開きやすくなる姿勢がお勧めです。座って大きいクッションなどを抱くように前向きに倒れこむ、うつ伏せスタイルは力が抜けやすくなりリラックスできます。アクティブチェアも、この姿勢が簡単にできて楽です。



床に肘をついてよつばいになる姿勢。ひざを開くと、お腹のふくらみがひざの間に入る感じになります。ゆらゆらとからだを前後にゆらしてみましょ
う。



横向きになり下になった手を後ろに出し、前にもたれかかるシムスの体位は陣痛のときにも楽なスタイルです。

