

3.妊娠後期



後期は安産のための補助動作の練習や妊婦体操を始めるころ。

でも、お腹が一段と大きくなり、

体に負担をかけてしまいがちなので、無理は禁物です。

動きにはやさしい配慮をし、マイペースで続けましょう。