

妊娠後半期は、いいお産をするための準備期間です。
異常のない限り、こまめに体を動かして家事をしたり、
分娩に役立つ体操をするなどして、
普段からの体づくりを習慣づけましょう。



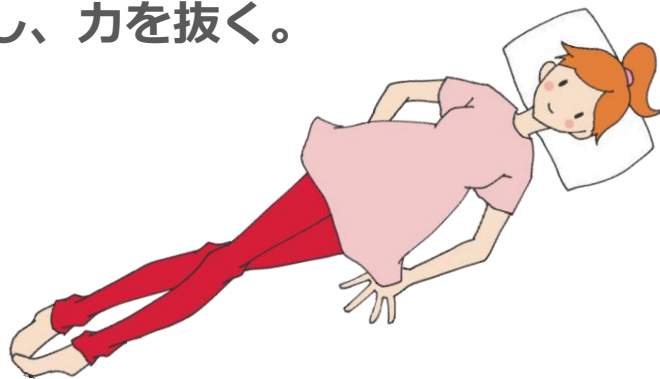
骨盤底の筋肉を引き締める運動

●朝・夕各10回ずつ

あおむけに寝てくるぶしで足を交差する。

お尻をグッと引き締めて、太ももに力を入れながら両足を内側に向けてしぼり込む。

次に骨盤底の筋肉(尿道・膣・直腸)を収縮させたまましばらく静止し、力を抜く。



あぐらを組む運動

● 1日2度各10回ずつ

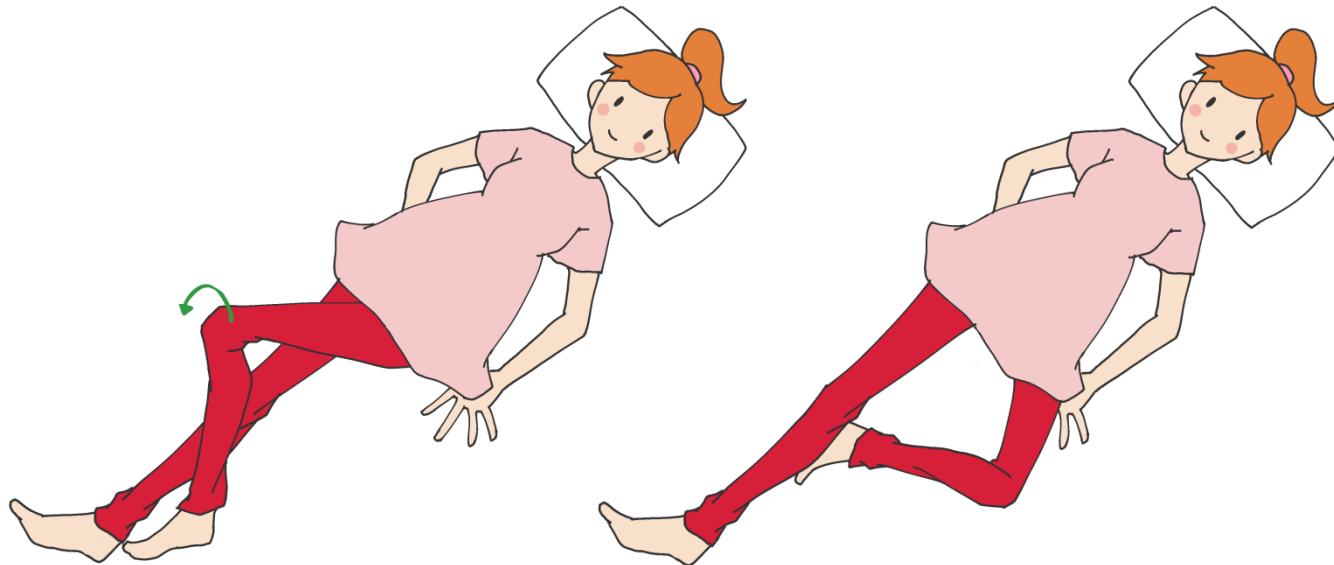
あぐらを組んですわり、両膝を両手で静かに外側に押し倒していく。



骨盤をよじる運動

●朝・夕各10回ずつ

枕をしてあおむけになり、片方の膝を立てて、足の裏は床につける。
立てた膝をゆっくりと内側に倒す。左右交互に。



骨盤の振動運動

●朝・夕各5回ずつ

よつんばいになり、頭をさげて背中を丸くする。

次に頭を上げて、上体をそらしながら重心を前に移す。

一呼吸してゆっくりともとの姿勢にもどる。



足の運動

● 1日数回・1日3分位

いすにこしかけて足を組む。

上側の足先を上下にそらせたり、まわしたりする。



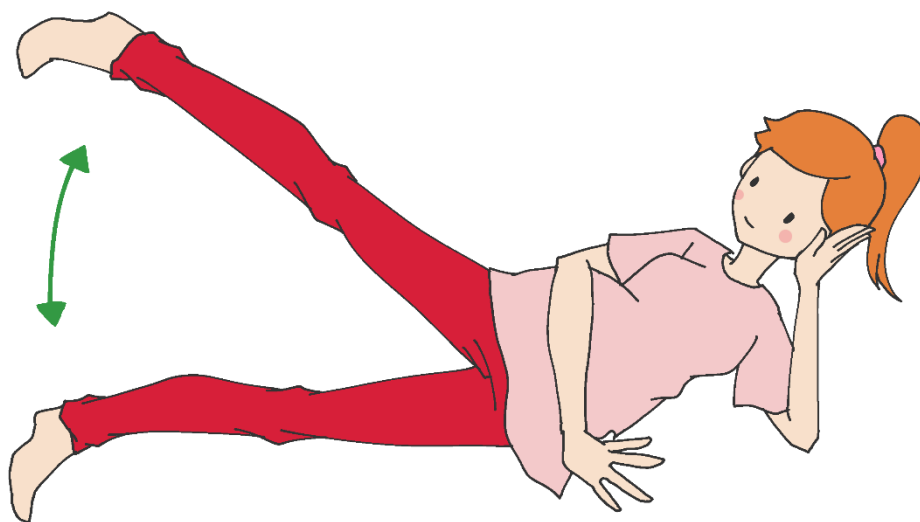
足の上下運動

● 1日数回・各5回ずつ

ひじをついて横向きに寝る。

背すじを伸ばして体が一直線になるように気をつける。

足首に力を入れてまっすぐ上げおろしする。左右交互に。



NST(ノンストレステスト)検査を行います

赤ちゃんが元気でお産のストレスに耐えられるか、
お腹の張りがないかを検査します。

■対象

妊娠37週に入った妊婦さんは週1回の健診のたびに行います。
40週(予定日)を過ぎますと3・4日毎に行います。

■時間

大体20分前後です。混雑することがありますので、
予約時間よりも早めにおいでください。

■方法

NST検査室で、胎児心音計、陣痛計をお腹に装着します。

■助産師外来の方は

助産師外来の部屋で予約時間内に行います。