

## お腹の赤ちゃんとのふれあいを楽しみましょう

vol.13年報/2018.11.1発行

今回は、お腹の中の赤ちゃんとのコミュニケーションをとる方法や、  
出産に向けての準備について紹介しますので  
是非参考にしてみてくださいね。



授かった赤ちゃんは日々お腹の中で成長して、  
手や足を動かすようになると胎動として感じられるようになります。

初産婦さんで妊娠20週頃から  
経産婦さんで妊娠18週頃から  
赤ちゃんの胎動を感じることができます。

初めて胎動を感じられた時、  
赤ちゃんの成長を実感できたことや、  
直接的にコンタクトをとれたことと  
とても嬉しく感じられるのではないのでしょうか。



### ・・・タッチングとキックゲーム・・・

おなかがポコポコ動いていませんか？  
それは赤ちゃんの足かもしれません。  
赤ちゃんが動いたら、ポンポンと合図をしてみましょう。  
赤ちゃんも喜びます。

ママのお腹に手を当てて  
赤ちゃんの動きを感じてみましょう  
赤ちゃんが蹴った  
位置などが分かりますよ



### ・・・お歌を歌ってみよう・・・

ママやパパが好きな歌を歌ってみましょう。  
おなかの赤ちゃんもお歌を聴いて、  
ママのお腹を蹴ってくれるかもしれません。

お腹の赤ちゃんと  
コミュニケーション！

赤ちゃんの耳は妊娠8ヶ月頃から  
聞こえています。

### ・・・語りかけ・・・

あいさつ・・・「おはよう」、「おやすみ」、  
「行ってきます」、「ただいま」など話してみましょう。  
「今日は暑いね」、「今からおなか触るね」、  
「ママですよ」、「パパだよ」など  
お腹の赤ちゃんとのコミュニケーションをとってみましょう。  
パパとママの声は赤ちゃんに聞こえています♪

### ・・・絵本の読み聞かせ・・・

絵本には心地よいリズムの言葉があります。  
おなかの赤ちゃんとゆっくりお話をしてみましょう。



## お腹の赤ちゃんとのふれあいを楽しみましょう

vol.13年報/2018.11.1発行

### .....妊娠中の運動.....

妊娠中の運動はいいことがいっぱい！

#### 体力と持久力を養ってお産への自信を養う

筋力低下を最小限に抑え、お産に必要な体力と持久力を保てます。  
体力を保持できれば、本番にむけて自信がつき、  
余裕を持って当日を迎えることができます。

#### 血行を促進して不快な症状を予防・解消

運動すると、血行がよくなり、筋肉のこりがほぐれるという効果があります。  
むくみや肩こりなど、血行不良からくる不快症状を予防・解消することができます。  
また、腰痛予防や冷えの予防にもなります。例えばウォーキングやストレッチなどがあります。  
主治医の許可があれば、マタニティビクスやヨガ・スイミングなどもすることが出来ます。

#### 産後の体型戻しをスムーズに

産後はどうしてもおなかまわりの筋肉が緩みます。  
妊娠中から筋力をできるだけキープしておくこと、  
体型戻しの土台に。  
スタートラインに差が！

#### 過度な体重増加を予防

適度な運動量を保つことで、摂取・消費カロリーの  
バランスがよくなり、太り過ぎを予防できます。

#### 心の健康を保ち胎教にも効果的

運動で得られる心地よさや体調のよさは、心に余裕をもたらします。  
その余裕は赤ちゃんにも伝わるので、運動＝胎教となります。

いいこと、いっぱい！

ママと赤ちゃんの  
ここからだに...



### 運動時の3つの掟！

運動の前に次の項目を  
チェックしましょう！



#### 1. 体調チェックを必ず行う

頭が痛い、気分がすぐれないなど、いつもと違った症状があるなら病院を受診して、からだを休めて。  
お腹に張りを感じるときも控えましょう。

#### 2. 胎動があるか確認

胎動がある人は、いつも通り動きがあるか確認しましょう。

#### 3. 満腹・空腹時は避けて

満腹時・空腹時に運動をすると気持ち悪くなったり、  
運動が逆効果に。食後は、からだを休め胃に少し余裕が  
できてから始めましょう。

## お腹の赤ちゃんとのふれあいを楽しみましょう

vol.13年報/2018.11.1発行

### .....妊婦中の姿勢.....

妊娠週数が進むにつれ、お腹も大きくなり歩くことが大変な方や、腰痛といったトラブルもでてくるかと思えます。そんなときに楽な姿勢を知っていると役立つかもしれませんね。

#### 寝るとき・横になるとき

体の左側を下にして横になり、足の間に枕を挟んで両足が平行になるような体制で寝ると楽かもしれません。また、下腹の下に枕を入れると、腰にかかる負担を軽くすることもできます。

#### 立っているとき

頭から背中にかけて一本の糸が通り、その糸が上から引っ張られて、頭・首・背骨・骨盤がピンと伸びている感じをイメージしてください。猫背気味の方は、意識して背筋をまっすぐに保つようにしましょう。また、立ち上がる時は、両足を適度に開き、体重を両足に均等にかけるようにしましょう。

#### 座るとき

あぐら座りは安定していて、骨盤も広げてくれる座り方です。



赤ちゃんとのふれあいを楽しみながら、お産の日を迎えましょう。

