

# Welcome Baby

産科通信

第15号 (2012. 9)

残暑お見舞い申し上げます。夏も後半に入ってきましたが、まだまだ暑い日々が続いていますが、皆さんいかがお過ごしでしょうか？妊婦さんにとっては、大きなおなかを抱えてとても大変な毎日だと思います。上手に休息をとりながらすごしていきましょう。今回はお産へ向けた体づくりについてお話ししたいとともいます。



## お産へ向けての体づくり

1. しっかり、バランス良く食事を食べる

2. よく体を動かす

3. 体を冷やさない

この3つがとても大事になります。

### 1. しっかりバランス良く食べる。

暑い季節で、パンやパスタ、そうめんなどへ偏りがちになってませんか？野菜や海藻などをしっかり食べましょう。また、3食きちんと食べ、間食は控えましょう。

### 2. 良く体を動かす

あえて、運動をするのではなく、家の掃除などでいつもより大きく体を動かしてみる。お風呂後にドライヤーをかけながら、スクワットを試みる。テレビを見ながらあぐらを組み、背筋を伸ばすなどを取り入れてみましょう。

### 3. 体を冷やさない

冷え性はお産を長引かせるといわれています。冷房で、体を冷やしすぎてしまったり、お風呂をシャワーだけで済ましたりしないで、靴下をしっかりといて、お風呂もゆっくり湯船につかりましょう。

「自然な形で産みたい」そんな願いを実現するためには、妊娠中の努力が少なからず必要です。お産に向けた体づくりは10ヶ月の妊娠期間中にゆっくり作り上げていきます。

まずは以上3つに注意して上手にお産へ向けて体をつくっていきましょう！

## 最後に・・・

お産が近づいてきたら、上手にリラックスをして、ストレスをため込まないようにしましょう。そして、自分を信じましょう。お産を前向きな気持ちで迎えられるように、「私は、産める！！」と強く自分を信じてあげましょう。それが、きっと赤ちゃんにも通じますからね！！

