

妊娠中期の妊婦さんとそのご家族へ

～助産師が教える、妊娠中期の過ごし方～

☆両親教室への参加について

感染対策を行い、両親教室を実施しております。新型コロナウイルスの感染状況により、内容が変更になる場合があります
詳細はホームページをご覧ください。

両親教室
QRコードはこちら



☆食事について～「ま・ご・は・や・さ・し・い」～

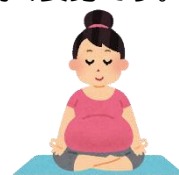
つわりも終わり、食事がおいしく感じられるようになった方も多いのでは？母子健康手帳 P68には「妊産婦のための食事バランスガイド」がついていますので参考にしてみてください。
また「ま・ご・は・や・さ・し・い」という言葉を知っていますか？積極的に摂りたい食べ物の最初の一字をとったものです。お味噌汁にするのもよし、バランスよく栄養をとりましょう。

ま…豆（豆腐、納豆、油揚げなど）
ご…ごま
は（わかめ）…わかめなどの海藻
や…野菜
さ…魚
し…しいたけなどのきのこ類
い…いも



☆運動について

外出がなかなかできない分、おうちでのストレッチなどを取り入れてみましょう。（※お腹が張っている場合はやめておきましょう）姿勢は「あぐら」が一番おすすめ、骨盤が一番開く姿勢です。
あぐらをかきながら股関節をマッサージしたり、両膝を両手で静かに押すだけでも十分です。靭帯や筋肉がやわらかくなり、産道が広がりやすくなります。
これならTVをみながらでも無理なくできますね



妊婦体操のQRコードはこちら



《お問い合わせ先》

ネウボランドだいとう

大東市幸町8番1号 すこやかセンター（大東市立保健医療福祉センター）3階

TEL 072-874-2766/2767（平日9時～17時）

