

助産師 通信

Vol 10 2012.4

☆マタニティヨーガ特集☆

寒さも緩み、お散歩に出かけたり、運動するには、よい季節になってきました。

そこで、今回はマタニティヨーガをご紹介します！

「マタニティヨーガ」とは、本来女性に備わっている「産む能力」を高め、お母さんの心と体の健康増進を目的としています。心を落ち着かせることでお腹の赤ちゃんとの絆を深めます。

参加された方からは…

普段意識していない筋肉を動かしたり伸ばしたり、とても気持ちがりラックスしました。先生のマッサージもとても気持ちがよく、落ちつきます。子どもを無事に産んで、骨盤周りの筋肉ひきしめ体操も教えて頂きたいです。 30代妊婦さん



リラックスしながら身体を動かしてよかったです。気持ちがスッキリしました。また参加したいです。家でもちょっとずつやってみます。ありがとうございました。 20代妊婦さん

ヨガは2回目です。前回すごくリラックスできてよかったので今回も参加しました。今回もすごくリラックスでき、心がすごくスッキリしたので本当によかったです。次回は産まれてしまっていると思うので参加できないのが残念ですが2人目を産む時にはまた参加したいと思います。ずっとヨガを続けてください。 30代妊婦さん



以上のように、お母さんたちには好評です！

マタニティヨーガに興味をもたれた方はスマイルママの予定をDブロックで確認し、予約を入れて下さい。ご参加お待ちしております。

(注意：医師より安静が必要と診断されている方は、マタニティヨーガには参加できません。)

助産師からの一言

昨年度は、10月から院内助産を開設し、18名の方が出産されました。今年度も、院内助産担当助産師16名が協力し、お母さんたちに寄り添い、お母さんと共に満足できる出産を目指し頑張っていこうと思っています。

今年度もよろしくお願ひいたします。

