

今回は、「生まれて間もない時期のお話」をご紹介します。

赤ちゃんの命が育まれお腹が大きくなるにつれて、上半身や腰に負担がかかったり、押し上げられた横隔膜で呼吸が浅くなったり、妊娠中の身体の変化をマタニティヨガで和らげるお手伝いをします。ポーズや型にこだわらず、「マイペースな心地よさ」を大切にしています。

いすに座った姿勢では、膝よりも少し高い位置に腰が来る方が安定します。30週を過ぎた頃には夜は横向きで休むこともお勧めしています。その時、膝を曲げてその間をクッションなどで支えましょう。そんな工夫が、日頃の動きやすさや動作時の痛みの軽減につながったりもするので。

ママが快適に過ごし、リラックスできると、お腹の赤ちゃんのための空間も広がるんですよ。のびのびと手足を動かす様子を想像して、お腹に手を当て沢山話しかけてみましょう。生まれて間もない赤ちゃんにとっても、聞き慣れた声や音がやはり安心するのではないでしょうか。パパも一緒にぜひ！赤ちゃんはお腹にいる時からパパとママを感じていますよ。



▲解説動画

保健師・ヨガ講師 うちやま えり 内山 絵理さん

3児の母で自身も子育て真っ只中。フリーの保健師として赤ちゃん訪問に関わりながら、福井市・鯖江市で産前産後をつなぐちいさなヨガ教室も開催しています。命を育み、親子で共に成長する時間を大切にしたいと思っています。



一時預かり 登録キャンペーン

期間中 登録いただいた方には…

一時預かり1時間無料券を2枚プレゼント

(無料券の利用期間は4/1(金)から6/30(木)までになります。)

詳しくは、各施設までお問い合わせください。



4/28(木)まで



お問い合わせ先

※新型コロナウイルス感染拡大防止策を実施しながら運営しています。ご利用の際は事前にホームページをご確認ください。また、受付時間が変更になる場合がございます。ご了承ください

- ハーツきっず(はるえ・羽水・学園・志比口・さばえ・たけふ)
(受付時間)月～金・10:00～15:00(祝日は除く)
【ゴールデンウィークのお休み】4/29(金・祝)～5/5(木・祝)
- ハーツきっず児童クラブ(湊・日之出・啓蒙)
(受付時間)月～金・14:00～18:00(祝日は除く) 施設一覧▶
【ゴールデンウィークのお休み】4/29(金・祝)・5/1(日)・5/3(火・祝)～5/5(木・祝)



- ・子育てひろば
- ・2歳児プレ保育
- ・なかまほいく
- ・一時預かり
- ・児童クラブ
- ・BPプログラム

ハーツきっず

検索



子育ての始まりを
リラックスして過ごす
妊娠中を快適に

保健師でヨガ講師の内山絵理さんに教えていただきました。

今回の
テーマ

♪すくすく情報

子育てに関する不安や悩みに専門家や子育てマイスターさんから資格や経験を生かしたアドバイスをいただいています。

みんなを
笑顔に