マタニティーヨガレッスンについて

★マタニティーヨガとは★

マタニティーヨガとは、体幹やインナーマッスル鍛えることを目的とした通常のヨガとは違い、妊婦の体を考えて、ゆっくりとした動きで行う有酸素運動です。

妊娠中の体に負担がかからないようストレッチの様な動きで筋肉をほぐし、呼吸法を行います。

★レッスンへの参加は**妊娠中期(妊娠 16 週以降)**から★

妊娠初期の赤ちゃんは、お母さんのお腹の中で細胞分裂を繰り返し、中枢神経に心臓、耳や目、消化器に肺・・・と、身体の大切な器官が次々に作られていきます。目には見えないけれども、お母さんの身体の中ではめまぐるしい変化が起きているときです。変化が大きい分、心身ともに不安定な時期なので、レッスンには参加せずゆったりと過ごしましょう。

ヨガレッスンに参加できるのは胎盤が完成した妊娠中期(妊娠 16 週以降)、いわゆる『安定期』に入ってから。

胎盤は赤ちゃんの生命維持装置です。赤ちゃんは、この胎盤を通してお母さんから酸素や栄養を受け取ることができるのです。

ヨガレッスンへの参加希望される方は、事前に必ず医師の許可を得ましょう。

許可証は、医師の診察後にお渡しいたしますので、ご希望の方は診察前にスタッフへお申し出ください。

妊娠高血圧症候群の方、胎盤の位置異常と指摘されている方、切迫流産・切迫早産の方などは許可できない場合があります。これらの診断を受けていない方でも、お腹が張りやすい方や前回の妊娠時の経過によっては許可ができない場合がある事をご了承ください。

★注意★

医師から許可が下りればマタニティーヨガを行うことはできますが、妊娠中の身体は不安定なことが多く、その日その時で体調が変化します。

医師から許可が下りたからといって安心せず、マタニティーヨガを行う前には必ず自身の体調を確認しましょう。

たなベクリニック産科婦人科
院長 田邊 良平