

令和6年度

山形市ママパパ教室

妊娠中の姿勢



寝る時の工夫



家事する時の工夫

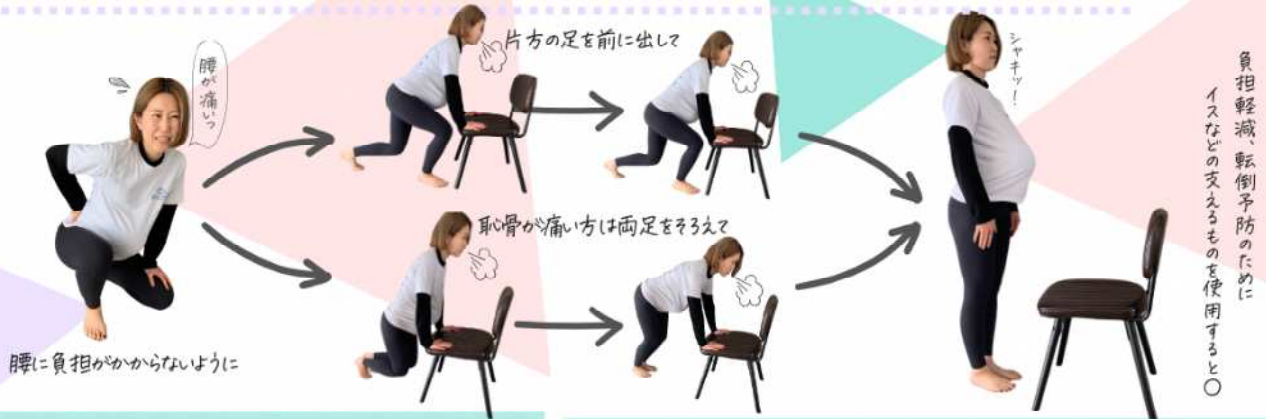


身体に負担のかかりにくい動き方

抱っこ編



立ち上がり編



骨盤ベルトは絶対につけるべき?!

骨盤ベルトはつけなければいけないものではありません。腰や骨盤や恥骨に痛みがある場合は痛みを楽にするために使用します。痛みが治ったら外して生活してください。痛みもなく、特に必要性がない場合はつけなくてOKです!



骨盤矯正って必要なの?!

出産で骨盤に生じたダメージは2~3ヶ月で自然に回復してきます。痛みがなければ必要ありません。片方だけで抱っこする、片足だけを組んで座るなど、左右非対称な姿勢や動作をしないように気を付けるだけでも違います。不安を感じる時は骨盤ベルトを使用してもOKです!