

産前・産後の骨盤ケア



産前・産後の骨盤ケア

～知って整え、お産も産後も安心～

講師: はっぴいまむず(整体師・助産師) 参加費: 2,000円(さらし付き)

対象: 産前・産後の母親(お子様連れOK) 定員: 8組

肩こり・腰痛・頭痛など症状が楽になり、産後のママは身体の回復だけでなく、おっぱいトラブルも起こしにくく、育児がしやすい体になります。



講師から はっぴいまむず

妊娠中のママの体は、お腹の中の赤ちゃんのお家です。ママの体がトラブルが少なく快適でしたら、お腹の赤ちゃんも快適ですね。

体が楽だとお産が楽、お産が楽だと育児が楽になるとは思いませんか？ それは赤ちゃんにとっても同じです。ママの体を労わり、楽しい育児スタートをしましょう。

参加者の声

参加された方々のアンケートから、感想など一部ご紹介します

♪ 体操の仕方、さらしのつけ方が本当によくわかりました。妊娠したら一度この講座を受けるようなプログラムがあればいいと思う。

♪ 骨盤の仕組みとケアの必要性がよく理解できた。さらしを巻いてすごく体が楽になったので、続けていきたい。



個々の身体に合わせた指導で、腰がとて楽になります。

骨盤ケアをすると、ママの身体のいろいろなトラブルが解消できるんだね。

♪ 腰痛持ちで、これから先お腹が大きくなるにつれて不安でしたが、とても勉強になりました。さらしの巻き方も自己流だったので正しい使い方をするとなんにもならぬものなんだと思いました。



♪ 知らなかったことがたくさんあった。もっと早く参加すればよかった。

♪ さらしを巻いただけでこんなに楽になるとは!!骨盤ケアの大切さを実感しました。一人一人の体型に合わせていただけるので、安心です。

♪ 個々に合わせたわかりやすいご指導で、自宅でもすぐに実践できそうです。



最後は、育児の悩みや疑問などベテランの助産師ならではの育児相談のようなお得なティータイムです。

《内容》

妊娠・出産・産後のママの体の変化を知ること、妊娠中の腰痛や様々な不快症状の軽減できます。また産後の体型のスムーズな回復、育児中の肩こり腰痛も楽になります。「骨盤ケア」を安産や楽しい育児に役立ててください。

《持ち物》

トコちゃんベルトや今使っているものがあればお持ちください。

★その場でさらしを巻きますか？

参加者おひとりづつ、巻き方を指導します。巻いた前後で腰の負担の違いなどを実感していただきます。巻き続けると、身体のゆがみが矯正され腰痛予防になります。

★洋服は着たままで大丈夫ですか？

大丈夫です。服の上から巻いていきますので、なるべくラフな格好でお越しください。

★体操はありますか？

はい。簡単な体操(操体法)をしますので、動きやすい服装でお越しください。日々の生活の中で取り入れやすく、効果を実感する体操です。

★トコちゃんベルトを買えますか？

欲しい方は、お申し込み時に言っていただければお持ちします。使ってみて購入したいという方もOKです。金額は、サイズによりますが、5~8,000円くらいです。

★赤ちゃん連れでもいいですか？

大丈夫です。簡単な体操(操体法)をしますので、おひとりの方が動きやすく覚えやすいですが、ご無理の無いようお越しください。保育要員はいませんので、ご自分でお子様をみながらのご参加となります。

★産後2,3週目の参加は早いですか？

母体的には大丈夫です。産後早い時期の方が効果がありますが、赤ちゃん、お母さんの体調に無理の無いようご参加ください。

★さらしを持ってきていいですか？

使用するさらしは普通のさらしですが、1反のさらしを4分の1(34cm×2.5m)の長さにして、幅を4つ折り(8cm)にしています。お持ちの場合はその準備をいただくとクラスがスムーズになります。(参加費から200円お返しします。)

★トコちゃんベルトは持っています。さらし抜きで安くなりますか？

基本はさらしを使っての講習ですので、なりません。トコちゃんベルトよりもさらしの方が締め方に幅があり、効果もあります。トコちゃんベルトの使い方の講習もありますので、トコちゃんベルトはお持ちください。