

妊娠による姿勢の変化とよい姿勢

安産の条件は太り過ぎないこと、お産に必要な筋力をつけることです。

体を動かすことによって、著しい体重の増加を防止できるのはもちろんのこと、気分転換やストレスの解消にもなります。

妊娠による体の変化を知って、自分にあった運動をすることが大切です。

妊娠による姿勢の変化とよい姿勢

妊娠するとおなかが大きくなるため重心が変わり、姿勢が悪くなりやすいものです。よい姿勢を保つことで背中や腰が痛くなったり、ふくらはぎがつったり、肩こりや頭痛の予防ができます。

