

【予定日超過の予防について】

★自然に陣痛がおこるよう妊娠 37 週すぎたら積極的に始めましょう★

予定日超過とは、予定日から 1~2週間過ぎても陣痛発来や破水などお産の徴候が見られないことを言います。予定日を過ぎると赤ちゃんを守るクッションの役割のある羊水が減ったり、赤ちゃんに栄養を運ぶ役割のある胎盤の機能が低下したりすることがあります。また、赤ちゃんが大きくなってお産に時間がかかったりすることもあるので、母児ともに良好な状態でお産できる様、妊娠 37 週を過ぎたらお産の準備を始めましょう!!

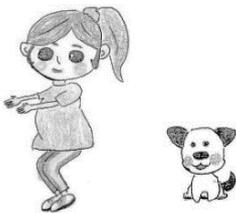
①適度な運動

スクワット

両足を肩幅より少し広げ、背筋を伸ばしたままゆっくりしゃがむ。勢いをつけず少し間をおきゆっくりと立ち上がる。

30~50 回程度、体調をみながら無理はしない。

※手すりなどにつかまって行う。深く屈伸はしない。



股関節

あぐらを組んで座り背筋を伸ばす。腹式呼吸で息を吐きながら上体を軽く前に倒す。そのまま一呼吸おき、息を吐きながら上体を元に戻す。

5~10 分程度、あぐらを組んで座るだけでも効果的であるため腕は下げても良い。



ウォーキング

早足で歩幅を大きく腕を振って歩く。

目安は 30 分以上であるが体調をみながら時間調整を行う。



②乳頭刺激・・・5分から 15 分程度

③ストレスをためない、早寝早起き、規則正しい生活

④身体を冷やさない

オキシトシンが、
子宮収縮を促します♪

産科病棟スタッフ一同、皆様の出産をサポートさせていただきます。
体調をみながら自宅でもお産に向けて準備をしていきましょう。