



産後のヨガのご案内

産後のヨガはママと赤ちゃんが一緒に参加できるクラスです。産後のマイナートラブルや疲れの解消、育児の気分転換ができます。呼吸法や瞑想をし、普段の生活ではなかなか得られないリラックスを味わうことができます。また、当院ではヨガ終了後に理学療法士から産後の生活動作のポイントについてのお話があります。

同じくらいの月齢の赤ちゃんをもつママとの出会いにより育児の相談をすることもできます。



日時：毎月第4金曜日 10時～12時

対象：当院でご出産された方で、産後1ヶ月健診で正常経過であった方。

費用：無料

予約方法：筑波学園病院 代表電話029-836-1355へ電話連絡ください。

1ヶ月健診終了後より予約可能です。

ご連絡の際は、「産後のヨガの予約を取りたいので、産科病棟までつないでください。」とお伝えください。産科病棟のスタッフが対応させていただきます。

受付時間：月曜日～金曜日 9時～16時 土曜日 9時～12時まで受け付けています。

参加期間：産後3～6ヶ月まで（期間中であれば何回でも参加可能です）

参加方法：開始10分前までに産科病棟前エレベーターホールへお越しください。

持ち物：母子手帳、お母さんとお子様の診察券、動きやすい服装、飲み物、

ヨガマット（お持ちの方のみ）

お子様のおむつ、おしりふき、哺乳瓶、ミルク（ご使用中のかたのみ）

お子様を寝かせておけるタオル等、おもちゃ（音の出ないもの）

産後のヨガの効用

- ① 骨盤底や腹筋を強化でき、産後の尿漏れ、腰痛、関節の痛みの解消できます。
- ② 上半身を動かすことにより、授乳による肩こりの解消ができます。
- ③ 血液の流れを改善し、乳汁分泌を促します。
- ④ 呼吸法や瞑想法によりリラックスできます。
- ⑤ 月齢の近い母親同士が集まることにより情報交換や育児への不安が解消できます。

産後のヨーガの注意点

- ① お母さんと赤ちゃんの体調がすぐれない場合には、キャンセルのお電話をください
(代表電話 029-836-1355 「産後のヨーガの予約の件で産科病棟までつないでください」とお声かけください)
- ② 動きやすい服装でいらしてください。骨盤ベルトなど、きつい下着類はあらかじめ外しておきましょう。
- ③ 参加中に体調が悪くなった場合は無理せず、すぐにスタッフに申し出てください。
- ④ 参加中の水分補給は大切です。こまめにとるようにしましょう。
- ⑤ ヨーガ開始2時間前までに食事を済ませてください。



お母さんとお子様の安全のために

- ① 月齢3～6ヶ月のお子様のみ参加できます。上のお子さんの参加はご遠慮しています。
 - ② ヨーガ中にお子様がぐずったり、泣き出した場合には、だっこや授乳、おむつ替えをしてください。ただし、汚れたおむつやゴミはお持ち帰りください。
 - ③ 持ち物がなくならないよう、あらかじめおもちゃやタオルには名前を記入しておいてください。
 - ④ 熱い飲み物はご遠慮ください。飲み物は蓋がしまるボトルに入れてご持参ください。
 - ⑤ おもちゃは音のでないものを持ってきてください。
- * 注意点を理解したうえで参加ください。ご不明な点はスタッフまたは、電話予約の際にお尋ねください。

