

はっぴいふぁみりーくらす

ママとベビーのヨガのご案内

「育児に少し疲れてしまった…」「育児について相談したい…」「産後太りを解消したい！」そんなママへ、赤ちゃんを連れて参加できる産後ヨガでリフレッシュをして、引き締まった身体を取り戻しませんか？ヨガインストラクターを取得した助産師がクラスを運営するため、気軽に育児相談ができるのも魅力です！

ママと赤ちゃんの笑顔に会えることを楽しみにしています♡

(開催日) 9月25日(水)・10月16日(水)

(時間) 10:30~11:30

(場所) 当院2階 講堂Ⅰ・Ⅱ

(参加条件) ママも赤ちゃんも1ヶ月健診を終了した体調の良い方

(参加人数) 10組

(持ち物) タオル・飲み物・ヨガマット(あれば持参してください)



ママとベビーのヨガに参加すると・・・



◇ ママにいいこと

- 産後の不快な症状(肩こり・むくみ・ストレス)を和らげます
- 母乳の分泌が良くなります
- ふれあいを通してコミュニケーションがとれます
- 赤ちゃんにいつも触れることで、小さな変化に気づくことができます
- 同じ思いをもつママたちとの交流を通して、気持ちが軽くなります
- 育児の不安や悩みについて、気軽に助産師に相談できます

◇ 赤ちゃんにいいこと

- 力強く生きる力を引き出します
- 心を落ち着かせ、リラックスさせます
- 夜泣きが少なくなり、よく眠るようになります
- 運動能力が高まり、脳や身体の発達を促します
- 抵抗力、免疫力、消化機能を向上させます



◇ ママと赤ちゃんの両方へいいこと

- 親子の絆、信頼関係を深めます
- ヨガの呼吸により、呼吸を深くし、心と身体を落ち着け、精神が安定します



よくある質問…

Q 「ママとベビーのヨガ」ってどんなクラスですか？

A ママが癒されることを目的とした内容になっています。ママだけのヨガ、ママと赤ちゃんが一緒にやるヨガ、ベビーマッサージなどを組み込んだ内容になっています。
状況で交流会も行います。

Q 体が硬いですが大丈夫ですか？

A 大丈夫です。気持ちの良いところで、身体の伸びや自分の呼吸を感じましょう。途中で体調が悪くなったときは、無理をせず休みましょう。

Q 上の子がいます。一緒に連れて行ってもいいですか？

A 一緒に来て頂いて大丈夫です。託児をするスタッフはいませんので、おもちゃや絵本などを持ってくることをおすすめします。ただし、電子音の鳴るおもちゃの持ち込みはご遠慮下さい。



Q 当院で出産していないですが参加できますか？

A 参加できます。1人での参加はもちろん、お友達との参加も大歓迎です。



クラスに参加するにあたってのお願い

- 動きやすい服装で参加してください。
- 予防接種当日や体調の悪い場合は参加できません。
- 初めて参加の方は、当日同意書をとらせていただきます。
- 飲み物は結構ですが、食べ物の持ち込みはご遠慮ください。
- 予約制になっています。お電話での予約をお願いします。キャンセルの場合は、当日までにご連絡ください。

お問い合わせ

県北医療センター高萩協同病院 産婦人科外来 ☎0293-23-1122