

お腹の動きをよくするポーズ（ガス抜きポーズ） ママver.

①仰向けになります。

※腰痛がある方はひざを立ててもOK

②吸ってお腹をふくらませ、吐く呼吸で片ひざずつ、ひざをゆっくりと胸に引き寄せていきます。

③両ひざを抱えたらキープ。そのままゆっくり5回呼吸します。

※両ひざを抱えてキープするのが難しい場合は、片足ずつでもOK

④息を吸いながらゆっくりとひざを戻し、吐く呼吸で仰向けの状態に戻る。



お腹の動きをよくするポーズ（ガス抜きのポーズ）

ベビーver.

※授乳直後は吐き戻ししやすいので避けましょう。



- ①はじめる前に「はじめるよ～」と声をかけてあげましょう
- ②赤ちゃんのひざ下に軽く手をそえ、片足ずつ曲げ、左右交互に屈伸させます
※関節を強くひっぱらないように気をつけましょう
※歌をうたったり、声をかけながらゆっくりリズムカルにすると楽しい時間になりますよ♪
- ③手を持ちかえ、両ひざを胸に引き寄せる。お腹のかたさや張りに合わせ、赤ちゃんの様子をみながら力を加減します。軽くお尻があがるくらいのところでストップし、5呼吸する
- ④ゆっくりと両足をのばし「がんばったね！」と声をかけてあげましょう