



* 幸せマタニティライフ 完全サポートシート *

スマイルボディ代表の 松尾さとし です。

「美ママ養成 産前産後ケア」LINE 講座 へのお申込み、ありがとうございます。

「腰痛・むくみ・お産の不安」妊娠時のからだの3大お悩みが解消する **幸せマタニティライフ 完全サポートシート** をプレゼントします。

対処法やセルフケアを実践していただき、健やかで幸せなマタニティライフに、少しでもお役立ていただければ幸いです。



【目次】

1. 妊娠中はどんな体の変化や症状がでるの？
 - ① 妊娠中期(5ヵ月～7ヵ月)
 - ② 妊娠後期(8ヵ月～10ヵ月)
2. 妊婦さんのお悩み トップ3
 - ① 腰痛 原因と対処法
 - ② むくみ 原因と対処法
 - ③ お産の不安 解消イメージトレーニング
3. マタニティヨガ はじめてQ&A

妊娠中のママの体の変化 ～大きくなるお腹・骨盤のゆるみ・体の疲労～

◎妊娠中は体にどんな変化があるの？



骨盤が前傾して反り腰に。
姿勢が不安定になりさまざまな症状が...

新しい生命を授かった女性の体には、想像を超えた多くの変化と負担が伴います。

妊娠してから約10ヵ月、出産までにお腹の中で赤ちゃんは日に日に成長し、どんどん大きくなっていきます。

お腹が大きくなるというだけでなく、お産の際にスムーズに産み出すために、骨盤も緩んでいきます。

最終的にママの体重は10キロほど増加します。

体重に大きな変化があるだけで、大変なことです、

腹部が突出することで姿勢のバランスがとりにくくなります。

それにより、ゆるんでいる骨盤が、歪みやすくなってしまいます。

◎どんな症状がでるの？

骨盤がゆるみ不安定になると、

腰・股関節・恥骨・坐骨神経など、骨盤まわりに痛みが出ます。

またむくみ・足のしびれなど下半身の不調に加え、肩こり・背中の疲れが出る方も多いです。

また日々の体の変化に戸惑ってしまったり、母になることへの不安などから、無意識のうちに精神にストレスがかかってしまう方も多いです。



症状	初期 (4～15週)	中期 (16～27週)	後期 (28～40週)
微熱	♡		
だるさ	♡		
下痢	♡		♡
便秘	♡		
めまい	♡	♡	
おりもの	♡	♡	♡
胸やけ	♡		♡
腰痛		♡	♡
足がつかる		♡	♡
浮腫み		♡	
妊娠線		♡	♡
動悸(息切れ)			♡
静脈瘤			♡
足の付け根がチクチク			♡
あお向けに寝れない			♡
胃痛			♡
尿漏れ・トイレが近い		♡	♡

※一般的な目安ですので個人差があります

妊娠中期のママの体の変化

◎5 か月

つわりがおさまり、食欲がでてきます。
子宮が大きくなり、下腹が目立ってきます。
乳房が大きくなります。

◎6 か月

お腹が大きくなり、姿勢のバランスが保ちにくくなります。
胎動を感じられるようになります。

◎7 か月

お腹がさらに大きくなり、張りやすくなります。

～気になる症状～

- ・便秘
- ・足のむくみ
- ・シミやかゆみ
- ・息苦しさ
- ・足がつる
- ・腰痛
- ・背中のだるさ



妊娠後期のママの体の変化

◎8 か月

恥骨結合部・仙骨まわりに痛みがでる。
妊娠線がでてくる。
乳頭まわり・下腹などの黒ずみがめだつ。

◎9 か月

お腹の張りが強くなる。
子宮が大きくなり、動悸・息切れが出やすくなる。

◎10 か月

赤ちゃんが骨盤内に入ると、胃や心臓の圧迫感がなくなる。
お腹のふくらみが下がる。
膣や子宮頸管が柔らかくなり、おりものがふえる。

～気になる症状～

- ・お腹の張り
- ・足のむくみ・つり
- ・頻尿・尿もれ
- ・夜に目が覚める
- ・胃・心臓・肺の圧迫感
- ・動悸・息切れ
- ・腰痛
- ・足のつけ根の痛み
- ・こむらがり(あしのけいれん)



※上記は一般的な目安ですので、正確には主治医の先生にご確認ください

おすすめセルフケア(ヨガのポーズ)

★三角のポーズ



全身をつかうことで体のバランスを整える。
下半身を鍛え、産む力をはぐくみます。

- ① 足を広めにひらき、右足を外へ・左足をかるく内向きにする。両手を肩の高さで横にのばす。
- ② 呼気で体を右へ倒す。右手で右足の無理なく届くところを持ち体を支え、目線は左手先へ。
- ③ ひと呼吸したら吸気で体をおこしもどる。
- ④ 足先の向きを入れかえ、反対側も行う。

★ハッピーベイベーポーズ



股関節をひろげ産道をしなやかに。
足全体の筋肉を鍛え、産む力をはぐくみます。

- ① あおむけ・立て膝で呼吸を整える。
- ② 右手でかかとをつかむ。呼気で手で足を引き寄せ、足うらは天井方向へ手を跳ね返すように拮抗させる。
- ③ 吸気で足をおろす。
- ④ 反対側も行う。さいごに両足を同時に行う。
※かかると手が届かなければ腿をもつのでOKです。

腰痛 原因と対処法

妊婦さんのお悩み 腰痛

◎原因

- ・ホルモンの影響で骨盤の靭帯がゆるみ、骨盤周りの関節が不安定になること。
- ・お腹が大きくなり、重心のバランスを保つため反り腰となり骨盤の傾きに変化がでること。

◎対処法

腰回りや腰を支えている筋肉をゆるめましょう。
なるべく反り腰にならず正しい姿勢を心がけましょう。

～改善の方法～

- ・同じ体勢を続けない
- ・重いものを持たない
- ・お風呂に入る
- ・腰に関連する筋肉を緩める
- ・ヒール靴を避けスニーカーを履く
- ・骨盤ベルトで正しい姿勢をサポート



腰痛におすすめのセルフケア(ヨガのポーズ)

★犬のポーズ



腰につながる太ももの後ろの筋肉を伸ばしゆるめます。

腰痛・背中痛・足のむくみを改善。
下半身をふんばることで、産む力もはぐくみます。

- ① 正座になり、ひざは少し開き呼吸を整える。
- ② 両手をひざの前につき、手で歩くように体を倒していく。お尻はかかとにつけたまま、両腿の間におなかを入れ苦しくないようにおでこをマットへ近づける。呼気で腰の伸びを感じる。
- ③ そのまま吸気で顔をあげ四つんばいになる。足指を立てて、ひと呼吸。
- ④ 吸気でゆっくり腰を上げる。
- ⑤ 呼気で足裏をマットに近づけ、両腕の間に頭を入れる。そのまま楽に呼吸を繰り返す。
- ⑥ 吸気で③～①の姿勢にもどる。

★猫のポーズ



腰まわりをほぐします。

腰痛・背中への疲れにおすすめです。

- ① 四つんばいの姿勢で呼吸を整える。
- ② 呼気でおなかの赤ちゃんをのぞきこみ、背中を天井へもちあげる。
- ③ 吸気で顔をあげ背中をそらせる。
- ④ ②③を2～3回行い、吸気で①にもどる

★腸腰筋ストレッチ

- ① 左足を立膝にして膝に両手を置き呼吸を整える。呼気で重心を前へかけ、右の腸腰筋をのばす。このとき目線を右の肩越しに床を見るようにすると効果的。
- ② 数呼吸保ち吸気で体勢をもとへもどす。反対も同様に。



腰につながるもの内側～お腹の筋肉を伸ばしゆるめます。

むくみ 原因と対処法

妊婦さんのお悩み 足のむくみ

◎原因

お腹の赤ちゃんへ栄養を届けやすくするため体内の水分量が増えることや、大きなお腹によって足の付け根の太い血管が圧迫されてしまうことがあげられます。

◎対処法

とくに下半身をあたため血行を促がすことを心がけましょう。

～改善の方法～

- ・同じ体勢を続けない
- ・かるい運動(ウォーキング・ヨガ)
- ・足湯で足を温める
- ・五本指ソックス
- ・クッションで足を高く上げて寝る
- ・塩分をひかえカリウムをとる



足のむくみにおすすめのセルフケア

★犬のポーズ



足全体をのばすことで、足のむくみ・つりを改善。下半身をふんばることで、産む力をはぐくみます。

- ① 正座になり、ひざは少し開き呼吸を整える。
- ② 両手をひざの前につき、手で歩くように体を倒していく。お尻はかかとにつけたまま、両腿の間におなかを入れ苦しくないようにおでこをマットへ近づける。呼気で腰の伸びを感じる。
- ③ そのまま吸気で顔をあげ四つんばいになる。足指を立てて、ひと呼吸。
- ④ 吸気でゆっくり腰を上げる。
- ⑤ 呼気で足裏をマットに近づけ、両腕の間に頭を入れる。そのまま楽に呼吸を繰り返す。
- ⑥ 吸気で③～①の姿勢にもどる。

★三里のつぼ



産後のむくみケアにも

足のむくみに効果的なツボです。

向こうずねの外側で、ひざのお皿の下のくぼみから指幅3本分ほど下にあります。3秒ほど軽く押しはなすのを、数回行います。

★ふくらはぎのマッサージ

産後のむくみケアにも

ふくらはぎの筋肉のポンプ作用を活性化し下半身の血行が良くなります。

- ① ふくらはぎ全体を下から上へ10回さする。
- ② ふくらはぎ全体を下から上へ揉む。
- ③ ふくらはぎを左右・下部それぞれタップする。
- ④ ①～③を数回繰り返す。

お産の不安 解消イメージトレーニング

イメージトレーニングでお産を安心して迎えましょう

◎おしるし

36～39 週になると、赤ちゃんの頭がさがり骨盤内におさまります。このとき「おしるし」(卵膜がはがれ出血したもの)という、おりものに血が混ざったようなものが出る場合があります、これが出産の準備がととのった合図となります。

◎陣痛～出産

おしるしから 1 日～1 週間後に陣痛がはじまります。陣痛とは、子宮が収縮するときにおこる痛みのことです。初産の場合、陣痛がはじまってから出産するまでは一般的に約 12～15 時間といわれます。陣痛が始まって、あわてず落ち着いていて大丈夫です。

～ほかにもこんな合図が～

- ・胃の圧迫がなくなる
- ・赤ちゃんの動きが少なくなる
- ・膀胱が圧迫されトイレが近くなる
- ・足のつけ根、恥骨周辺に痛みやつっぱりを感じる。
- ・下腹部に不規則な痛みを感じる

出産までの陣痛の感じ方と過ごし方 (★のカッコ内：子宮口の開き具合/陣痛間隔/陣痛時間めやす)

開口期

(陣痛～子宮口が完全にひらくまで)

初産：10～12 時間
経産：5～6 時間



★準備期(0～3 cm/8～10 分/20～30 秒)
お腹全体に生理痛のような痛みを感じます。

★進行期(4～7 cm/4～7 分/30～45 秒)
下腹部に集中して痛みを感じます。

★極期(8～9 cm/2～3 分/45～60 秒)
収縮のピーク時には下腹部や腰に強く痛みを感じることがあります。

～過ごし方～

陣痛の痛みやいきみ感をのがすため、落ち着いて呼吸をしなるべくリラックスしましょう。

娩出期

(赤ちゃんがうまれるまで)

初産：1～2 時間
経産：30 分～1 時間



★娩出期(10 cm/1～2 分/60～90 秒)
強いいきみ感があります。

～過ごし方～

陣痛のリズムに合わせていきみ、赤ちゃんを押し出します。いきんだあとは、深呼吸をし酸素を送ります。



赤ちゃんの頭が出れば、肩が出てするっと回転しながら生まれます。

★後産期(胎盤が出るまで)

10～20 分

かるい陣痛(後陣痛)がおき、胎盤が出てきます。

～身心のケアをしてあげることが大切です～

これまでご説明しました妊娠時の諸症状は、「妊娠中は仕方がない」「産めば治る」と軽視してはいけません。骨盤が歪んだまま出産し、育児や授乳がはじまると産後に症状が悪化してしまいやすくなります。

そこでマタニティ生活に整体施術を取り入れ、症状を緩和し骨盤のゆがみを改善させることは、お腹の赤ちゃんの発育を良好に保ち安産へ導くためにもおすすめです。

そして、産後は産後整体で骨盤矯正を行うことは必須です。

またこれらのことは、ママひとりの問題となりがちですが、妊娠中からパパである旦那さまにも、ママと赤ちゃんの健康について理解していただくことで、産後の子育てや夫婦関係も良好になります。ぜひご夫婦で話しあってみてください。



スマイルボディ 産前産後のケアメニュー

産前・産後	メニュー	目的	料金	初回 又は 回数券
産前	1 マタニティ整体 45分～	不調・疲れ・不安 などの緩和	6,000円～	5,000円～
	2 マタニティヨガ (プライベートレッスン) 60分	スムーズなお産、 運動不足の解消	5,000円	4,500円
産後	3 産後整体 60分～	【骨盤矯正プログラム】 骨盤矯正・不調改善・ 体型戻し・O脚矯正	6,000円～	5,000円～
	4 産後ヨガ (プライベートレッスン) 60分	ハタヨガ、 骨盤ビューティヨガで 産後ケア	5,000円	4,500円

マタニティ整体

妊娠中のマイナートラブルを緩和し
安産を目指しましょう*

妊娠中は多くの方が、手足のむくみ腰痛・首肩こり・股関節痛など、さまざまな症状に悩まされます。不調を緩和するとともにリラックスして心身ともに健やかなマタニティライフとなるようお手伝いさせていただきます。



産後整体

骨盤矯正で産前よりも健やかな体に*

産後の女性の体は大変疲弊し、ホルモンバランスの変化によって心身ともに不安定。みなさん腰痛・肩こりに悩まされます。

ですが産後6か月までの、骨盤がまだゆるやかなうちに骨盤矯正を行うことで、妊娠前よりも健康的で血行&代謝の良い美しい体になれます。



産前産後ケアメニュー 標準的な選び方

出産年齢	不調の状況 (腰痛・首こり・肩こり むくみ・冷え性 など)	標準 メニュー・頻度		
		妊娠 6ヶ月 ～ 出産直前	産後 1ヶ月 ～ 産後 6ヶ月	産後 6ヶ月～
～ 25歳 前後	妊娠中でも不調なし	マタニティヨガ 月 2回	産後ヨガ 月 2回	産後ヨガ 月 2回
	妊娠中に不調発生	マタニティヨガ 月 2回 + マタニティ整体 45分 月 1回	産後整体 60分 月 2回	産後ヨガ 月 2回
	妊娠前から不調あり	マタニティヨガ 月 2回 + マタニティ整体 45分 月 2回	産後整体 60分 月 4回	産後ヨガ 月 2回
25歳 前後 ～ 35歳 前後	妊娠中でも不調なし	マタニティヨガ 月 3回	産後整体 60分 月 2回	産後ヨガ 月 2回
	妊娠中に不調発生	マタニティヨガ 月 2回 + マタニティ整体 45分 月 2回	産後整体 60分 月 4回	一般整体 60分 月 1回 又は 産後ヨガ 月 2回
	妊娠前から不調あり	マタニティヨガ 月 2回 + マタニティ整体 70分 月 2回	産後整体 80分 月 4回	一般整体 80分 月 1回 又は 産後ヨガ 月 3回
35歳 前後～	妊娠中でも不調なし	マタニティヨガ 月 4回	産後整体 80分 月 2回	一般整体 60分 月 1回 又は 産後ヨガ 月 2回
	妊娠中に不調発生	マタニティヨガ 月 2回 + マタニティ整体 70分 月 2回	産後整体 80分 月 4回	一般整体 80分 月 1回 又は 産後ヨガ 月 3回
	妊娠前から不調あり	マタニティヨガ 月 4回 + マタニティ整体 70分 月 2回	産後整体 120分 月 4回	一般整体 120分 月 1回 又は 産後ヨガ 月 4回

* マタニティヨガ はじめて Q&A *

マタニティヨガを上手に生活に取り入れて、健やか・幸せ・笑顔 なマタニティライフをスタートしましょう♪

マタニティヨガ Q&A

Q1. いつまで続けられるの？

妊娠の経過が順調であれば、安定期～出産直前まで行えます。
ただしお腹が張ったり気分がすぐれない場合は担当医に相談しながら行いましょう。



Q2. 週に何回くらい行えばよいの？

まず週に1回のレッスンから始めてみましょう。自宅でも(5分でも良いので)毎日行うのがおすすめです。慣れて余裕も出てきたら、お家でも毎日 30～40 分ゆっくり行うのが理想的です。

Q3. ヨガで苦しくなったりしないの？

自分の体をいたわりながら、気持ち良いと感じる範囲で行いましょう。
気分がすぐれない場合はすぐに中止しましょう。

Q4. 体が硬いのですが大丈夫？

ポーズの美しさは関係ありません。
ご自身の体が柔軟になっていく気持ち良い感覚を大切にしましょう。

Q5. ヨガの前に食事しても大丈夫？

食後、1～2 時間ほどあけて、消化器官に負担をかけないようにしましょう。
空腹で落ち着かないときは、バナナなど消化に良いものを少し食べてください。

Q6. 家で行うときヨガマットは必要？

畳やカーペットならそのまま良いです。
フローリングの場合は、かたいからといってタオルをひくと滑りやすいのでヨガマットがおすすめです。



Q7. どんな服装で行えばよいの？

締めつけのないゆったりした丈の長すぎない服装で行いましょう。すべらないよう裸足で行いましょう。

スマイルボディの妊婦さんは♪

予定日の直前まで、週1～2回のペースで
レッスンを受けられる方が多いです。

回数券(5回・10回)がお得で定番です*

みなさん、ご自宅でも、レッスンで行ったものを思い出しながら毎日行われているようです。

卒業された方のご感想

* お腹の赤ちゃんとリラックスした時間が過ごせました * (2019年4月ご出産 Oさま)

初めての出産で不安な気持ちで、ときどきイライラしたりしていたのですが
スマイルボディさんのレッスンでは心が癒され、お産に向けても安心することができました。
実際のお産ではヨガで練習していた呼吸法がかなり役立ち、助産師さんにも「呼吸が上手ね！」
と褒めてもらえましたし、落ち着いてお産を乗り越えることができました。



* 不調の改善と予防に役立ちました * (2019年7月ご出産 Nさま)

私は足のむくみがひどく悩んでいたのですが、レッスンでむくみに良いポーズや運動を教えてもらって
家でも行うことができ、とても役立ちました。
その日の体調に応じて、(腰痛・便秘など...) おすすめのポーズをセレクトしてレッスンしてもらえました。
不調が辛い時はマタニティ整体でもお世話になり、おかげで高齢出産でしたが何も問題なく無事に産むことができました。いまは産後の骨盤矯正プログラムに通わせていただいています。

* 出産のための体力づくりができました * (2019年8月ご出産 Mさま)

わたしは普段運動もほとんどしていなかったのですが、出産を乗り越えられるか不安でした。
でも股関節や骨盤底筋に良いものなど出産の備えになるポーズを毎回レッスンで練習することで、自信になりました。
無事に安産で娘に会うことができ、心から感謝しています。