

## 1章

「健康な妊娠期」と「安産」は  
ゆがみのない  
骨盤作りから！

はじめに ..... 04 02  
本書によせて .....

まずは「お産に向けた体」をチェック  
この2つのポーズ、できますか？ .....

安産のための条件とは ..... 14

骨盤の仕組みを知ろう！ ..... 16

骨盤と子宮は密接に関連しています ..... 18

骨盤ケアがなぜ大切か ..... 21

骨盤ケアの3原則 ..... 24

さらしを巻いて骨盤を「支える」 ..... 26

さらしを使った骨盤の支え方

後ろから前に巻く場合 28 / 前から後ろに巻く場合 29

さらしの巻き方 Q & A 30

**コラム** 骨盤を支える便利なグッズ ..... 31

腰を持ち上げて骨盤を「上げる」 ..... 32

骨盤を高く上げて肛門締め 33

骨盤や筋肉のバランスを「整える」 ..... 34

お尻ふりふり片手伸ばし 35 / お尻ふりふり片手伸ばし 仰向け編 36

さすりながらエイエイオー 37

## 2章

これだけは絶対続けよう  
骨盤のゆがみを基礎から直す  
基本の骨盤ケア

3  
章

安産の体作りをスタート！  
つわりなどの体の不調を和らげる  
妊娠初期の骨盤ケア

衣類で「下げない」習慣を身につけよう……………38

お腹が「ゴム跡祭り」になっていない？……………39

「横座り」は骨盤のゆがみのもと……………40

横座りのしっぽ探し操体法……………41

「仙骨」の飛び出しを正そう……………42

だるまさんゴロゴロ体操超初級編・初級編……………43 / 中級編……………44

**コラム** 安産のためには座る姿勢から改善！……………45

マタニティカレンダー……………46

**コラム** 痛みにも骨盤ケア①……………50

お尻の激痛をセルフケアで治した妊婦さん

「体力作り」をしましょう……………52

「タオル玉」で、つわりも肩こりもラクラク……………54

タオル玉の結び方いろいろ……………55

背中に当てるゴロゴロ……………56 / 背中に当てる小刻みに動かす……………57

首に当てるじんわり……………58

バスタオルで上体ひねり……………59

**コラム** 妊娠初期にしてほしいこと……………60

お産をスムーズに進ませるために今から整えたい、生活リズム

動ける今こそ体力作り！  
むくみや痛みも解消

## 妊娠中期の骨盤ケア

ロコモ状態になっていませんか？

はいはい歩き 64 / 骨盤底筋の引き締め体操 65

お腹の張りや脚のつけ根の痛みは  
早めのセルフケアで悪化を防ぐ！

バスタオルを巻いてズボンほさみ 67 / かかと押し出し体操 68

ひざ倒し体操 69 / 椅子に座ってじわじわ踏み込み 70

気になるむくみや便秘に効果のある体操

足首やひざの裏ほぐし 72 / 椅子に座ってしっぽ探し 73

切迫早産で入院してもセルフケアで「産む力」を落とさない

### コラム

痛みにも骨盤ケア②

「じわじわ踏み込み」で恥骨の痛みが治った！

赤ちゃんの通り道「産道」を整え  
安産に向けて体を仕上げる

## 妊娠後期の骨盤ケア

「お産準備の整った体」に総仕上げ！

お腹の形で赤ちゃんの状態がわかる

お腹の形をチェックしてみよう 81

今のうちにお腹の形を正して、安産を目指しましょう

下腹のさらし巻き 84

寝るときの姿勢を変えて「あちこち痛くて眠れない」を解決

横向きときの寝姿勢 87

「内診が痛い、怖い」ときにも心強い存在がタオル玉

お股にタオル玉 89

## 入院してから分娩中も 動き続けることが安産のカギ！ 安産力アップの 骨盤ケア

ノンストレステストのときに行いたい「体ほぐし」体操……………90  
**体ほぐし体操2種** 91

**コラム** おすすめ入院グッズ……………92  
 お産を進みやすくするために

赤ちゃんは引つかかりつつ、  
 少しずつ回りながら産道を進みます……………94  
**分娩の経過と過ごし方** 95

お産を乗り切るための24時間の過ごし方……………98  
 深呼吸で赤ちゃんに酸素を届けよう……………100

**さすりながら深呼吸** 101  
 これだけは外せない3つの「安産体操」……………102

**下肢の上げ下げ** 103／**ひざを持ってくるくる** 104

**お尻ふりふり片手伸ばし** 106／**寝ながらさすってエイエイオー** 107

家族にやつてもらおうマッサージ……………108  
**背中マッサージ** 109／**お尻マッサージと三陰交の指当て** 110

**コラム** お産の現場から①……………111  
 お産をスムーズに進める、「三陰交」の指当て

**コラム** お産の現場から②……………112  
 偏った子宮を整えたらお産がぐんぐん進んだ

7章

産後の腰痛や  
おっぱいの張りを解消  
しなやかな体の回復を促す  
産後の骨盤ケア

すぐに骨盤を支えて内臓引き上げを

健美ベルトで骨盤を支える 116 / 子宮引き上げ 118

じわじわ踏み込み 119

授乳をスムーズにする背中ほぐし

タオル玉で背中ほぐし 121 / もまない、おっぱいマッサージ 122

横8の字体操 124

コラム

新生児健診の現場から

大泣き赤ちゃんが「まるまる」姿勢でご機嫌に

8章

赤ちゃんが  
すくすくごきげんに育つ  
まるまる子育てケア

「まるまる育児」のポイントは4つ

授乳クッションで「まるまるベッド」 130

おひなまきの方法 132 / まるまる抱っこ 134

赤ちゃんの口ほぐし 137 / 指を当てるだけの「向き癖」直し 138

まるまる腹這いで体ほぐし 139

時期別・症状別 体操リスト

おわりに