

特集

助産師が知っておきたい

妊娠期の「運動」

妊娠期の生活習慣のなかで、「栄養」に次いで
妊婦さんからの質問が多いのが「運動」かもしれません。
妊娠期の運動についての研究成果や、
運動前後に行なうメディカルチェックのポイントなど、
知識をブラッシュアップしておくことは大切です。
また、マタニティピクスやヨガ、スイミングなどを
実践している施設では、どのように運営を工夫し、
その結果どのような手応えを感じているかも気になります。
本特集では、妊娠期の運動についての知見や
情報を整理するとともに、各種の運動教室を
実践している助産師からの報告、さらに最近注目されている
産後ケアにおける運動の活用についても紹介します。

