

さがごを直すポーズ (胸膝位) ●妊娠32週を過ぎたら毎日10~15分間



ソフトカード
明治コナミルク

○さかごを直すポーズ(胸膝位^{きょうしつゐ})

MEMO

妊娠32週（9ヵ月）になっても自然に頭位にならない時は、写真のような胸膝位の姿勢をとってみるのもよいでしょう。

就寝時に腹帯を取り、軽く足を広げて膝をつき、うつぶせになって臀部を上げます。この姿勢を約10分間位とります。

毎日このような姿勢をとると、自然に胎児の回転が起こって、頭位になることが多いのです。