## (连续是)

## ママになってみよう



ご自宅で出来る妊婦体験の方法を紹介します。

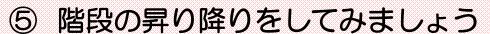
妊娠中のお母さんがいかに大変な思いで日常生活を送っているのかを体験してみてください。体験を通して、大変さ、助け合うことの大切さなどを考えてみましょう。

妊娠後期になると、お子さんの体重は1200g~2400gと大きくなります。お母さんはお子さんだけでなく、羊水や胎盤などを成長させ、だいたい10kgほど体重が増加します。

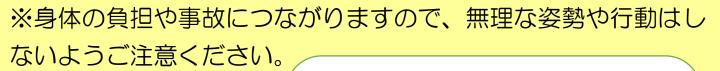
- ●用意するもの
- ① リュック
- ② 2Lのペットボトル5本
- ③ エプロン
- ●方法
- ① リュックにペットボトル5本を入れ、おなかに しょってみましょう
- ② その上にエプロンをつけます これで簡易妊婦ジャケットの完成です

## いろいろな体験をしてみましょう

- ① 下に落ちているものを拾ってみましょう
- ② 床に座ってみましょう
- ③ 靴下を脱ぎましょう 爪切りはできますか? 靴下を履いてみましょう
- ④ 寝てみましょう仰向けの状態はどうですか?起き上がってみましょう



- ⑥ 洗面所で顔洗いをしてみましょう
- ⑦ 台所で食器洗いをしてみましょう
- ⑧ お風呂やトイレ掃除をしてみましょう





おつかれさまでした。 妊婦さんは何をしてもらえると嬉 しいでしょう。 そんなことを考える機会になると 嬉しいです。

小牧市保健センター 母子保健係 電話0568-75-6471