

# 自宅で出来る 妊婦体験

## 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どのよう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（28週～出産まで）になると、お子さんの体重は1,500～3,000g前後と大きくなります。お母さんはお子さんだけでなく、羊水や胎盤などを含めて、およそ10kgほど体重が増加します。

### ●用意するもの

- ① リュック
- ② 水の入った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付けます
- 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
- ⑤ 階段の昇り降りをしてみましょう
- 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



※身体の負担や事故につながりますので、無理な姿勢や行動はしないようご注意ください。

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