



やってみよう！ お家で妊婦体験



ご自宅でできる簡単な妊婦体験の方法をご紹介します。
妊娠後期になると、妊娠前より約7～15Kg体重が増えます。
お腹も大きくなり、普段通りの行動が難しくなります。
妊娠中の生活の大変さ、パパとママで協力し合うことの大切さ
などをこの機会に考えてみましょう。

※妊娠中の体重増加は、妊娠前の体格により個人差があります。

<用意するもの>

- ①大きめのリュック
- ②2ℓのペットボトル3～4本程度
または ビニール袋と水6～8ℓ
※水の外、お米や土でも良いです。
※一般的な体験用妊婦ジャケットの重さは
7Kg程です。
- ③エプロン（無くても良いです）



<方法>

- ①リュックにペットボトルまたはビニール袋に入れた水を入れる。
- ②リュックをお腹の前に抱える。
- ③リュックの上からエプロンを着る（無くても良いです）。



※無理な姿勢や行動は、身体を痛める可能性があります。
無理のない範囲での体験・重さの調整をお願いします。

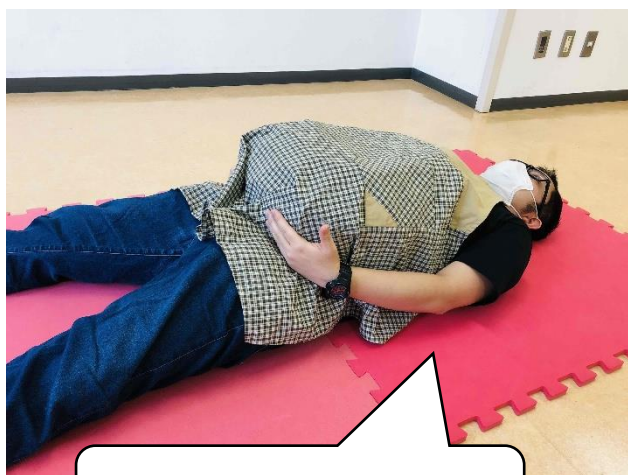
<いろいろな動きをしてみよう！>

例えば・・・

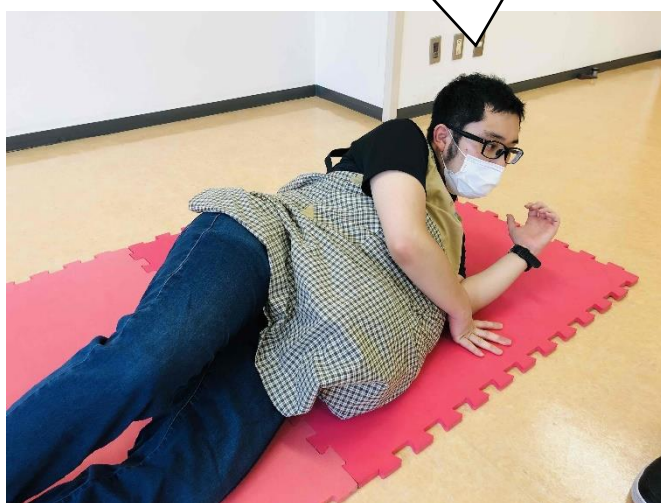
・歩いてみよう



・寝てみよう



起き上がる時はどうしよう...



• 靴下を履いてみよう



• 洗濯をしてみよう



• 台所仕事をしてみよう



その他にも・・・

- 足の爪切りをしてみよう
- 洗濯物を干してみよう
- お風呂掃除をしてみよう

妊婦体験はいかがでしたか？
パパ・ママで協力して妊娠生活を過ごし、
笑顔で赤ちゃんを迎えましょう！

