

妊婦体験 ママになってみよう

命を宿す母親はどんな体験をしているのでしょうか。
ご自宅でできる妊婦体験の方法を紹介します！
体験を通して、妊娠することの大変さ、助け合うことの
大切さなど考えてみましょう。

妊娠8～9か月になると、お子さんの体重は1200g
～2400gと大きくなります。
母親はお子さんだけでなく、羊水や胎盤などを成長させ、
妊娠後期となるとだいたい10kgほど非妊娠時より体
重が増加します。

★用意するもの

- ①リュック
- ②2Lのペットボトル3～5本（妊娠中期頃～妊娠後期頃）
- ③エプロン

★方法

- ①リュックにペットボトル3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寝ている状態から起き上がってみましょう。
- 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階段の昇り降りをしましょう。
- ⑤洗面所で顔洗いをしましょう。
- ⑥台所で食器洗いをしてみましょう。
- ⑦お風呂掃除をしてみましょう。



※身体の負担・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にご注意ください。

お疲れさまでした
妊婦さんは何をしてもらえると
うれしいでしょう。
そんなことをちょっと考える
機会になればうれしいです。

