

# 安全にヨガを行うための確認事項とお願い

- マタニティヨガでは、ポーズをとることが目的ではありません。  
**お母さんと赤ちゃんがリラックスした状態で、心地よくあることが大切です。**  
周囲と比べずに、ご自身と赤ちゃんの声に耳を傾けてください。
- **気分が悪くなった場合は、すぐにお知らせください。**
- **お腹の張りを感じたら、無理をせずに楽な姿勢で休み、様子を見てください。**  
休んでも張りがおさまらない時や、ひどくなる時はお知らせください。
- ポーズをお休みされたい時は、身体に負担の少ない姿勢でお休みください。  
その際に、うつ伏せやお腹を圧迫するような姿勢はとらないでください。  
横向きが楽な方が多いです。
- **痛みが伴う場合は、週数関係なく陣痛の可能性もあるので、必ずお知らせください。**
- お手洗いは我慢せずに、いつでも何回でも行かれてください。
- 水分補給はお好きなタイミングで自由に行ってください。
- 足が冷えていなければ、立つて行うポーズは素足で行った方が安全に行えます。
- 横になる時や、起き上がる時は、ゆっくりとご自分のペースで動きましょう。
- リラックスできる服装（身体を締め付けないような服装）でご参加ください。
- 心配なことやご質問があれば、お気軽にお尋ねください。

