

安産に向けて

～呼吸法とマッサージ～

陣痛が来ているとき、お母さんがしんどくて痛いときには同時に赤ちゃんもしめつけられて苦しい状態になります。このときにお母さんに力が入ると赤ちゃんは余計に苦しくなります。呼吸法を行い、赤ちゃんへ酸素を十分に送ってあげましょう。また、からだが緊張すると痛みが強くなり、体力も使ってしまうため、リラックスするためにも呼吸法は効果的です。

痛みがきたら、深呼吸を行います。
吸うことより吐くことに集中することでリラックスして呼吸することができます。

だんだん痛みが強くなるので、痛みにあわせて痛む部分をマッサージしましょう。自分でするときは腰をさすったり、仰向けに寝て腰をこぶしで押します。押すときに息を吐き、ゆるめるときに息を吸うといいです。

ご主人や付き添いの方にマッサージしてもらうのもいいですよ。
どうしてくれたら楽か、注文しちゃいましょう♪

