

満足したお産に向けての準備をしましょう



からだ編

硬膜外麻酔や怒責の影響で骨盤底筋群が緩むと、産後の尿漏れや骨盤内臓器脱を誘発することがあるため、**妊娠中からセルフケア**をしておきましょう



ウォーキング

胸を軽く張り、背筋を伸ばす、反り腰にならないよう意識
手足の振り出しを意識して少しだけ力強くすると自然に体が
前に進む
踵から着地させる

1日30分間、正しい姿勢でのウォーキングを毎日行うのが目安

※30分続けてでなくても10分程度を数回分けて行ってもよい



側腹筋のストレッチ

頭の後ろで左右の指を組み、呼吸を止めず
ゆっくりと上半身を左右どちらかへ倒す
戻してリラックスしたら反対側へ倒す



腰回し体操

骨盤や背骨のバランスが良くなり、腰回りの筋肉がほぐれる
腰を前後に動かしたり、左右にまわしたりする
動かす大きさや速さは自分のペースで行う
しっかり立てない場合やうまく回せない場合は机や壁に手をつけて行う



肩まわしの運動

両腕を肩の高さに上げ、指先を肩に付ける
肘で円を描くように大きく回し
肩をまえからも後ろからも十分に回す
肘がうしろにいったとき、両方の肩甲骨を近づける
ような気持ちでおこなうとよい



深呼吸

鼻から吸って口からゆっくり吐く 吐くときは腹圧をかけないようにする
鎖骨、肋骨、上下胸郭の動きの改善や柔軟性を高め、お腹の赤ちゃんの
空間が広がって快適に過ごせる
分娩時は緊張や不安を軽減し、分娩の進行をスムーズにする
赤ちゃんに新鮮な血液を届けることができる
赤ちゃんがどんなふうに動き、どんなことを感じているか想像しておこなう



骨盤底筋群の運動

あぐらをかいて、息を吐きながら殿部、肛門、下腹部の順に引き締め、背筋を伸ばし骨盤を前上方に傾ける
息を吸って吐きながら両手で膝を押し、一呼吸し、吐きながら元に戻る



猫のポーズ

四つ這いになり息を吐きながら、殿部・肛門・下腹部の順に筋肉を引き締める同時に背中を丸め、お臍をのぞき込むようにすると背中の中の筋肉が伸びる骨盤を前上方に向かって傾ける

息を吸って、吐きながら、下腹部から殿部に向かって緊張を緩めていき、背中を反らせて、ゆっくり元の四つ這いに戻る



骨盤底筋群の運動

腰は床に付けたまま、全身の力を抜いて肛門のみ引き締める
一度息を吸い、吐きながら殿部・肛門・下腹部の順に引き締める

そのまま背筋力を使って腰を持ち上げる
浮かした腰を両手で支えた姿勢のまま、一呼吸する
息を吸って吐きながら、背骨の上の方から徐々に腰を下ろして
もう一呼吸してからリラックス

ころろ編

ご自身のお産のイメージはついてますか？

自ら、からだの準備が必要だと気づいたり、その準備に取り組まれたら心の準備はスタートしています。

無痛分娩が順調に経過するかは、適正な医療介入だけでなく、ご自身のころろとからだの準備状況とお産中の取り組みが大きく関係してきます。

麻酔下の分娩では、自分の身体の状況がつかみにくなります。

痛みは感じなくても、産む力はご自身の力が不可欠で、赤ちゃんを生み出すための有効ないきみが大切になります。

満足したお産になるよう、色々なことに取り組んで、一緒に頑張っていきましょう。