

8 妊婦体操 リラックスの感覚を覚えよう

☆開始する場合は、医師・看護師に確認してから始めましょう。

(1) あぐら姿勢のエクササイズ

1) 基本姿勢

頭を垂れ、背中を丸め両肩の力をぬく。
両足裏を合わせられる方は合わせてください。
合わせられない方は、無理せず足を交叉させてください。
両目を閉じると、より意識を集中しやすいです。
両手は両足のくるぶしの上に置き、リラックスします。



今、全身がフワッとリラックスしている感覚を身体で覚えていきましょう！

- 2) 次に、頭で天を押し上げていきます。このとき、背骨が一つ一つ緊張していくところ、頭で天をグーッと押し上げていくところに意識を集中します。
息をゆっくり吸いながら背骨を緊張させます。
上半身が今緊張しています。
そして、息をためた後、力を抜いてゆっくり息を吐きながら、基本姿勢に戻ります。



毎日3~5回ほどこの動作を繰り返してみましょう！

会陰と臀部、肛門がすべて開放している感覚！会陰をギュッと閉め、それから息を吐きながら開いていきます。

(2) キーゲルの運動

分娩第2期に重要になってくる赤ちゃんの産道の緊張と弛緩（リラックス）をつかさどる会陰部の筋肉の強化を目的とした運動です。

会陰と8の字でつながり、連動している肛門の筋肉を収縮させたり緩めたりします。
⇒お尻の穴をきゅっとしめてそのまま10秒我慢し、ゆっくりゆるめます。

一日数十回してみましょう。

(3) 猫のエクササイズ

1) 基本姿勢

四つんばいになり、両手を床につけてつっぱる。

両膝は骨盤の広さに合わせ軽く開きます。

背骨はまっすぐし、腰が下にへこまないようにします。



2) それから息を吸い、頭をさげて背中を丸くしながら

息を吐きます。3~5回繰り返します。

息を吐きながら背中を丸くしたとき

→臀部と会陰がしめつけられる。

背中を平らにすると

→開放感を味わうことができる



(4) 身体図式の把握 (ボディシェーマー)

妊婦が妊娠のために日々変化していく自分の身体に順応し、自分自身を知り、母性に目覚めてもらうことを目的とした練習です。

1) 軽く両足を開いて立ちます。

目を閉じ、両手を下腹の上に置き、恥骨の辺りで手を組む。

この時あなたの手のひらは自分を映す鏡です。

目を閉じてこの手のひらが動いていくところは良く見えます。

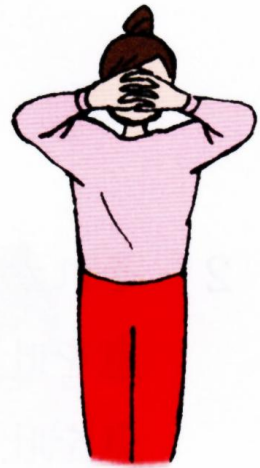


2) 深く息を吸いながら、ゆっくりと頭上に両手をあげます。

自分の身体を全体的にとらえ、見つめていきます。

頭上に伸びた腕と身体の長さ、位置を確かめます。

- 3) 息をゆっくり吐きながら、両手で身体の輪郭をなぞるようにゆっくりと両腕を下ろします。
両手が顔の前にきたら、母親らしくなった自分の顔をしっかりと見つめ、自分を誉め、自信を持ちます。



- 4) 両手が胸の前にきました。両手の鏡があなたの胸を映し出します。
母乳がたくさんでますように。

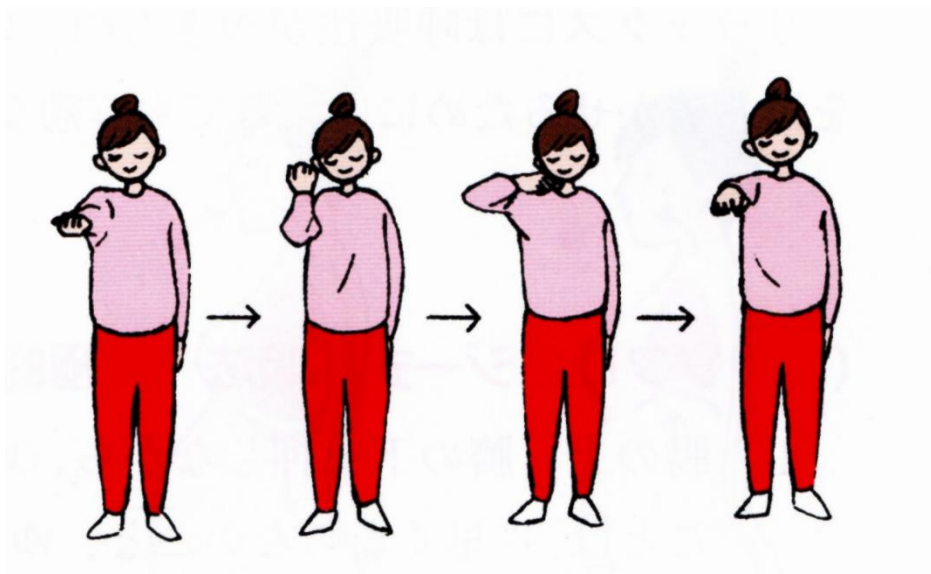
- 5) 両手がお腹の前にきました。
少しの間静止してください。
お腹の中の赤ちゃんが良く見えるでしょう。
あなたの大事な赤ちゃんの顔、形、姿を想像してみてください。
赤ちゃんを目に見えるようにイメージすることで、母と子の絆が深まります。

- 6) 恥骨の前に手を下ろし、深呼吸して目を開けます。この動作を3回繰り返しましょう。

(5) リラックスの中での緊張の練習

陣痛の収縮期と間欠期の関係を理解し、間欠期で十分なリラックスが得られることにより、次の子宮収縮を起こすエネルギーが生まれることを身体で覚えます。

- 1) 深呼吸を1-2回した後、上半身にぎゅっと力を入れます。その時口をすぼめてしずかに口から息を吐きます。
- 2) 力を入れたまま口から息を吐き出くことを繰り返します
(陣痛が来ている時の緊張)
- 3) 力をいれるのは1分程度です。(無理はしないでください)
- 4) 全身の緊張の後は深呼吸を行いゆっくり吐きながら全身の力をすべて抜きます。
(陣痛が去った後のリラックス)
後は自然呼吸。



9 腹式呼吸法を身につけよう！

リラックスには呼吸法が付きもの。腹式呼吸は、神経を安定させ、心を落ち着かせるためには、とても有効な方法なのです。

(1) 腹式呼吸法（深く長く吐くを意識する）

- 1) 腸の上、臍の下を押しながら、ゆっくり深く口をすぼめて息を吐きます。
注意することは、早くならないこと、“ゆっくり”が基本です。
- 2) 息が吐けなくなったら、肺の弾力性を利用して鼻から自然に息を吸います。
意識的に吸い込まなくてもごく自然に息は吸い込まれるはずですよ。
- 3) 新たに息を吐く前に、ちょっとした間息を止めます。こうすると空気がゆっくりと排出されていきます。



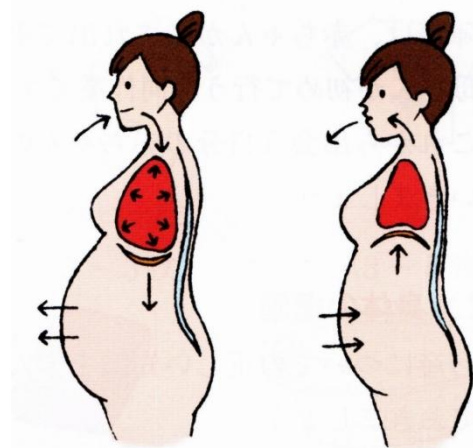
(2) 息を吹きかける呼吸法

陣痛の初期、子宮口が3cm前後、生理痛を少し越えたくらいの痛みとして感じられた頃、軽く使う呼吸法です。ゆっくり、やさしく吹きかけるだけです。

(3) 腹式深呼吸法

酸素効率の良い呼吸法であり、赤ちゃんに多く酸素を送る必要のあるときに行ってください。

- 1) お腹を膨らませながら、息を吸います。
空気が肺の影の部分まで行き渡ります。
横隔膜が下がり、これによりお腹が前にでます。
- 2) さらに胸部を膨らませながら息を吸い続けます。肋骨が外側に開き、その上部の鎖骨部が上側に開きます。
- 3) そして、できるだけゆっくりお腹の空気から吐いていきます。唇は口笛を吹くような形でフー。次は胸の空気も吐きます。



10 イメージトレーニング イメージトレーニングで、ポジティブになろう！！ 母性を確立し、赤ちゃんとの絆を深めます

「ポジティブな考え方」や「出産の類似体験」をトレーニングすることで、出産や子育てに対する恐怖や不安を軽減することができます。陣痛を「赤ちゃんが産まれてくるエネルギー」「もうすぐ会える力」と発想の転換をすることで、陣痛への恐怖を少しでも軽減させ、赤ちゃんに会えるのを楽しみながら、陣痛を乗り切りましょう。つまり、イメージトレーニングは、心の面では「赤ちゃんを思うこと」、そして身体の面では「緊張とリラックス」を覚えることです。そのことで、「疲れを知らないお産」ができ、「母性が育まれて妊娠から出産、育児へとスムーズに」移っていきます。

胎児のときからその子の環境を考えてあげることが育児の第一歩です。「胎児にとっては、母体がすべて。つまり、あなた自身が環境そのものだ。」ということ意識しましょう。妊娠したらすべての生活は赤ちゃんが中心です。しかし、胎児のことを自覚し、環境を整えて行くことは難しいかも知れません。出産までに出産の心得を学び、環境を整えていくことが必要となります。

「たばこを吸っていいのかしら？」 そう思ったら赤ちゃんに聞いてみてください。

♪イメージトレーニング専用の CD や自分の好きなリラックスできる音楽を聴きながらイメージトレーニングします。

音楽を流しながら、腹式呼吸を繰り返します。

お腹に触れてみましょう

胎動を感じてみましょう。

お腹は温かいですか？

赤ちゃんは動いていますか？

自分の思いを語りかけてみましょう。

妊娠中に繰り返し聴いていると、お産が近づいた

頃には音楽を聴くだけでイメージできるようになり、

出産時にも同じ音楽を聴くことでリラックスできるようになります。



♪トレーニングをはじめる前に

トレーニングの場所は、なるべく静かで落ち着けるところが良いでしょう。

眼鏡、ベルト、腕時計など窮屈に感じるものははずします。

♪トレーニングの姿勢

基本の姿勢は「あぐら」です。足の裏を合わせられる人は合わせますが、無理なら交差させてもいいです。