

## 陣痛を味方にする5 tips

- 一人でお産に臨まれる方へ -



前田産婦人科  
アロマセラピールーム

## ① 呼吸

陣痛の波が来たら「“ふ”の口で」「ゆっくり長く」息を吐くことに集中する。波が過ぎたら一度深呼吸してから楽な呼吸に戻る

妊娠中から深呼吸を！

- ①肋骨が広がるのを確かめながら、鼻から吸う
- ②顎を引いて、ゆっくりと口から息を吐く

出産は人によって違うので、痛みや不安感に対する方法も人それぞれです。時間の経過とともに対処方法も変わります。ここにご紹介した「5つのコツ」を、いろいろと試しながら、その時のご自分に合う方法をぜひ見つけてください。

陣痛が強くなってきたら、「3つのR」を意識します

|        |              |
|--------|--------------|
| Relax  | リラックス        |
| Rhythm | リズム          |
| Ritual | 儀式（決まったおこない） |

息を吐くときに数を数える、体を左右に揺らす、一定のリズムでさするなど、なんでも良いので、リズムミカルな動作を陣痛が来たときのルーティーンとして、「5つのコツ」の中に取り入れてみてください。

陣痛は必ず終わります！！！！

## ② セルフマッサージ

タオル

厚手のフェイスタオル2枚の端と端を結びびして、腰やお尻の痛いところに押し当てる

- 使用例 ①
- ①横向きに寝る
  - ②タオルの端を腰の下に挟む
  - ③もう片方の端を前に引っ張る

- 使用例 ②
- ①ベッドや椅子に座る
  - ②タオルの両端を持ち、結び目を上下左右に動かす

- 使用例 ③
- ①結び目の上に座る（肛門に押し当てる）



結び目が腰の痛いところに当たるように

ツボ



グーで

痛いところをグー（第二関節）でさする（かなり痛みが辛いとき）

その他

- ①足裏でベッドの柵をぐーっと押す
- ②頭頂を手のひらで押さえつける
- ③お腹を両腕で下から持ち上げる

③

姿勢

姿勢を変えると痛みが和らいだり、お産が進むことがあります。安楽な姿勢を試してください。(お産が進んできて、座ったり四つん這いになることが不安なときは、助産師にご相談ください)

- 横向き 横向きに寝て、股の間に枕やクッションを挟み込む
- 座る ベッドの端に、足裏全体が床につくように座る(ベッドを下げる)
- あぐら ベッドの上であぐらをかく。ベッドを背上げて、疲れたら寄りかかる
- 四つん這い ベッドの上で頭を下げてお尻を持ち上げた四つん這い
- 跨がる 安定性のある背もたれ付きの椅子に逆向きに跨がる

注意事項

※お腹のモニターで赤ちゃんの元気具合を確認しています。赤ちゃんの向きによっては、違う姿勢をお願いすることもあります。

※無痛分娩で麻酔を入れた方、高血圧症などを併発している方、その他注意が必要な方は医師の指示に従ってください。

④

アロマ

香りで気分を変えることができます。アロマ初心者の方にも馴染みのある香りを選びました。下の表を参考に2-3種類持ってきて、その時の気持ちに合わせて使ってください。使用量は1回1-2滴です。

- 使い方のヒント -

- ◎ティッシュに滴下して枕元に置く
- ◎100均のシュシュに滴下して、手首に巻く
- ◎ティッシュに滴下してブラジャーに挟み込む(体温で香ります)
- ※マスクに直接精油を付けないでください



|        |                                      |                           |
|--------|--------------------------------------|---------------------------|
| 前向きに   | オレンジ<br>グレープフルーツ<br>ローズマリー<br>ベルガモット | 明るい香りが気分を上げてくれます(高揚作用)    |
| イライラ   | ラベンダー<br>ゼラニウム                       | 穏やかな香りが心を鎮めてくれます(鎮静作用)    |
| 心が折れそう | ペパーミント<br>ユーカリ<br>ティートリー             | すっきりした香りがカッを入れてくれます(強壮作用) |

⑤

その他いろいろ

- 温める 貼るカイロを仙骨(蒙古斑があった所)や下腹部に貼る。靴下を履く
- 音楽 好きな曲、推しのアーティスト曲、ヒーリング曲などをイヤホンで聴く
- 胎話 陣痛の合間に、赤ちゃんに今の気持ちを聞いてみる。ママの気持ちを伝える
- タッチ 触りごごちの良いぬいぐるみ、ふかふかタオル、上のお子さんやパートナーの服などを手のひらでさする
- 手紙 パートナーや上のお子さんにメッセージを書いてもらう
- トイレ トイレは我慢しない
- お守り 安産の神様、お札、ロザリオ、数珠、パワーストーン・・・などご自身が安心できるお守り