



春風が心地よく、ぽかぽか陽気に癒されますね。新型コロナウイルスの感染予防には油断できない日々ですが、皆様はいかがお過ごしでしょうか。面会制限もあり、1人で陣痛・出産を乗り切らなければと不安を感じている方も多いのではないのでしょうか。

そこで今回は、陣痛中の呼吸法についてお話させて頂こうと思います。呼吸法を知り、陣痛・出産を乗り越えましょう！

◎痛いときこそ呼吸法！

【呼吸法が出来ている場合】



◎呼吸法をマスターしよう！

お産の進行に合わせて呼吸は変わりますが助産師が側と一緒に呼吸法をさせていただきます！一緒に頑張りましょう！

陣痛開始！ フー~~~~	勝手に力が入る！ フーウンッ	いよいよ赤ちゃんが出る！ 大きく吸っていきむ	助産師の声を聞いて！ ハーハーハー
ろうそくの火を消すイメージで、細く長く息を吐きます。	赤ちゃんが出口に近づいてくると、 いきみたい （赤ちゃんを押し出したい）感じがします。 フー：息を吐く ウンッ：いきみを逃す	子宮口が全開したら、陣痛に合わせていきみます。 【ポイント】 ・痛みのピークまでは深呼吸 ・腹筋するように背中丸める ・おしりは分娩台に付ける ・目を開けておへそを見る ・声や息は漏らさない ・大きなうんちを出すイメージ	赤ちゃんの頭が出てきたら、助産師が合図をします。 助産師の声を聞いて、ハーハーハーと息を吐きましょう。
			