

お産へ向けて ~からだづくりをしましょう~

お産は長丁場、しっかりとからだを作っておかないと途中でばててしまいます。お産へ向けて、少しずつ体力づくりをしていきましょう。和痛分娩ご希望の方も、体力が必要なのは同じです。

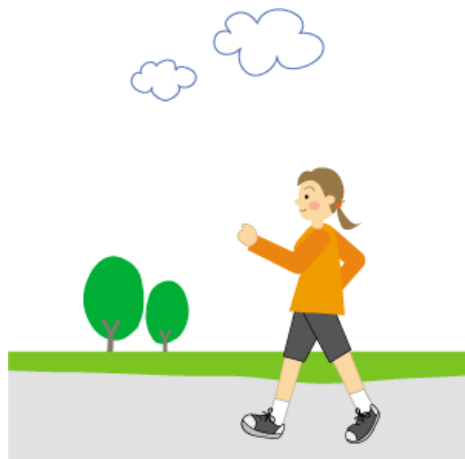
妊娠 37 週からが、「正期産」と呼ばれる適切なお産の時期です。予定日を過ぎてても全然陣痛が来ない…と困ってしまう前に、早めにスタートを切りましょう！帝王切開予定の方も、産後の体力づくりのためにぜひご参照ください。

1. 適度な運動をしましょう



おなかが大きくなるとついつい動きたくなくなってしまいますが、それではいつまでたってもお産に近づけません。散歩の距離をのばしたり、少し早歩きを試みたり、坂道や階段も効果的です。マタニティスイミングやヨガも良いですね。

切迫早産の兆候のある方は、医師と相談しながらおこなしましょう。36 週くらいになれば、もういつお産が来ても大丈夫。積極的に動きましょう。



2. 骨盤を鍛えましょう



赤ちゃんは狭い骨盤を通して産まれてきますので、股関節が広がりやすいほど、お産はスムーズに進みます。

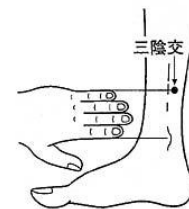
あぐらをかいて座るようにしたり、足を開いてしゃがんでみたりしましょう。腹圧がかかることで子宮の出口も開きやすくなります。和式のトイレを使ったり、床の雑巾がけをするのも良いですね。体力がついてきたらぜひスクワットを試みましょう。ひざを外側へ開くことがポイントです



3. ツボの刺激



陣痛が来やすくなるツボを刺激してみましょう。代表的なものとして、**三陰交**があります。婦人科疾患の万能ツボとされており、安産のツボとも言われています。場所は、内くるぶしから指 4 本分上の骨の隙にあります。入浴中やお風呂あがり、足浴をした後などに、適度な強さ（ちょっと痛気持ちいいくらい）で押ししたり、マッサージしたりしましょう。



4. おっぱいのマッサージをしてみましょう

乳頭の刺激をすることで、おなかの張りが引き起こされます。産後の母乳も出やすくなりますので、ぜひおこなっていきましょう。

乳頭から乳輪部までをつまむようにして、マッサージしていきます。一周ぐると、いろいろな方向からやりましょう。はじめは痛みがあるかもしれませんが、徐々に乳輪全体がやわらかくなっていくはずですよ。

母乳を出やすくするには、血流を良くするのがポイントです。肩を回したり、背中をねじったりしてストレッチしてみましょう。ブラジャーをしないで過ごすようにすると、おっぱい全体が動きやすくなり、乳腺の発達を促します。



5. からだをあたためましょう

からだがか冷えていると、血行が悪く、有効な陣痛もやって来ません。お風呂にゆっくり入ったり、足浴を試してみたりして、中からしっかりあたためましょう。三陰交の部分にあたためるとからだ全体があたたまりやすいです。靴下をしっかりと履いて、冷やさないようにしましょう。

6. 夫婦生活もOKです

妊娠後期に入り、お腹の張りが落ち着いているようであれば、夫婦生活をしていただいて大丈夫です。感染症予防のために、コンドームを使用しましょう。

