

## 陣痛中の過ごし方

### <呼吸>

まだ余裕があるうちは、特に呼吸法は必要ありません。

痛くて息を思わず止めてしまうようになったら、呼吸の吐く方に意識をして深呼吸をするようにしましょう。ろうそくの火を消すように、細く長く吐き出します。目を開けた方が痛みだけに集中しなくて済みます。

### <トイレ>

尿が溜まっていると、膨らんだ膀胱が邪魔をして赤ちゃんが降りにくくなります。

時間をみて適宜トイレに行き赤ちゃんが下りてきやすい状態を作りましょう。

### <姿勢>

陣痛を強めてお産をスムーズに進めるには、横になっているより身体を起こした姿勢の方が重力の力で赤ちゃんが降りてきやすくなります。

大きめのクッションやバランスボールを利用して身体を前に預けたり、股関節を大きく開くあぐら姿勢で座ると良いですよ！階段を上り下りや、スクワットをするのも有効です。

### <身体を温める>

シャワー浴や足浴で身体を温めると、血液循環がよくなりお産が進みやすくなります。

骨盤や股関節の筋肉や、産道が柔らかくなるため開きやすくなります。

入院する時は、レッグウォーマーや腹巻、カイロを持ってくるといいですよ！(^▽^)/

### <栄養・水分>

お産が始まると食欲がなくなる人が多いのですが、子宮は筋肉ですのでエネルギーが不足すると陣痛が弱くなり、お産が長引く原因となります。

おむすび、チョコレート、ビスケット、ヨーグルト、ゼリーなど、消化が良く食べやすいもので糖質、塩分を補給しましょう。

陣痛中は汗をかきやすいです。産後の出血にも備えて、こまめに水分を摂りましょう。糖分の含まれないお茶や水よりは、スポーツドリンクやヴィダーインゼリーなどがエネルギーとしては最適です。

入院の際は、事前に飲み物・食べ物を準備しておくといいですよ！

