

梅雨入りのニュースが気になる季節となりましたが、いかがお過ごしでしょうか。今回はお産をスムーズに進みやすくするための陣痛中の過ごし方についてお話しします。

動く

動けるうちは動きましょう。寝ているよりも、座ったり立ったり歩いたり、また階段昇降をした方がお産は進みやすいです。

リラックス

体を緊張させたままだと疲れてしまいます。陣痛と陣痛の間は、全身の力を抜いてリラックスしましょう。寝られるときに寝るのも大切です。

呼吸

呼吸を止めてしまうと赤ちゃんに酸素が届きにくくなり、苦しくなります。赤ちゃんに酸素をあげられるのはお母さんだけです。痛くても呼吸を止めず、ゆっくり深呼吸をしましょう。

食事

陣痛はエネルギーが必要です。食べられるものを食べましょう。お勧めは栄養補助ゼリーやプリン、果物です。何も食べられなければ、スポーツドリンクやジュースで糖分を補給しましょう。

排泄

尿や便が溜まっているとお産が進みにくくなります。定期的にトイレに行きましょう。

陣痛は痛いものだと思います。しかし、「赤ちゃんに会うための大切なもの」と、できるだけポジティブに捉えられるといいですね。私たちもサポートしますので、一緒に頑張りましょう。

産後くつろぎ入院のご案内

刈谷院・豊橋院・安城院では産後の入院を延長していただける「産後くつろぎ入院」を利用することができます。お母さんと赤ちゃんに少しでも長く寄り添ってケアをすることで、体力を回復していただき、育児の不安を取り除いて退院していただけたらと思います。

ご利用の詳細は当院ホームページをご覧ください。受付にお問い合わせください。



2泊延長した方にはアロママッサージをサービスしています。