



マタニティママのための

赤ちゃん 待ち合い室

Welcome to baby room

なぜリラックスが大切なの？

「リラックスが大切」と聞くけど、どうして大切なのか、小石マタニティクリニックの先生が答えてくれました。

リラックスが大切なのはなぜ？
リラックスがもたらすストレスのない妊娠・出産

多くのママが、母親教室などで、妊娠中や分娩時にはリラックスが大切だということをよく聞かれます。なぜ、妊娠中や分娩時にリラックスが大切なのかというと、リラックスすると「脳内ホルモン（神経伝達物質）」が分泌され、血中に出た脳内ホルモンは、まず赤ちゃんが過ごす子宮の環境を整える働きをし、妊娠中のさまざまな疾患を予防することにも繋がります。そして胎盤からへその緒を通じて、赤ちゃんに届くことで、同時に緊張がほぐれて、その健やかな成長に繋がっていくと言われています。また、分娩時には、余計な力が抜けて緊張もほぐれるので、出産

ソフロロジーの呼吸法

ソフロロジーの「積極的呼吸法」は、ゆっくり深く力強く息を吐き、吸うという呼吸法によって神経を安定させ、心を落ち着かせる効果があります。酸素効率もよく、陣痛を和らげる効果があります。

がスムーズになり、身体が疲れにくい、産後のひだちがよいなど、ママの身体へのメリットがあります。そうして、心のゆとりが生まれると、陣痛と陣痛の間に赤ちゃんともコミュニケーションをとりながらの落ち着いた出産にも繋がります。ただ、急にリラックスしてといわれてもすぐできるものではありません。特に出産には「分娩は痛くてつらい、怖い」と言ったマイナスイメージがあり、それが大きなストレスとなり、なかなかリラックスできません。そこで、妊娠中からリラックスすることを日常的にできるようにしておくのです。実際、小石マタニティクリニックでは、リラックスを目的としたマタニティコンサート、胎教教室、ソフロロジー教室で「陣痛は赤ちゃんに出会うために必要なエネルギー」と陣痛をポジティブに捉え、赤ちゃんとのコミュニケーション、イメージトレーニング、呼吸法、エクササイズを行いながら、分娩時までリラックスした気持ちでいられるように手助けしています。もちろん、リラックスするための方法は様々ですが、まずは気軽に、かかりつけの病院で行っている行事や教室に参加してみても良いでしょう。なにより自分が一番リラックスできる方法を見つけることが、赤ちゃんにとっても大切です。大切な妊娠中の時期だからこそ、自分の心をリラックスさせて、楽しく、赤ちゃんともコミュニケーションをとりながら過ごして下さい。

院内にあるエステサロン



オイルを使ったマッサージなど、マタニティエステで、産前、産後のママがリラックスできます。

リラックスのための設備



音と光でリラックスできるLDR室。陣痛、分娩、カンガルーケアを行っています。

● 監修

小石マタニティ&チルドレン
クリニック

愛知県豊橋市つつじが丘2-7-1
☎0532-66-1212(産婦人科)
☎0532-66-1515(小児科)

