

お産のケアプログラム

リラクゼーションケア

- ①調光やBGMなど環境作り
 - ②楽な体位の工夫
 - ③呼吸法
 - ④ヨガ
「基本座位」と「瞑想」
 - ⑤イメージトレーニング
 - ⑥保温・温罨法・足湯
 - ⑦マッサージ
 - ⑧足湯・シャワー浴
 - ⑨アロマセラピー
- ①楽な体位の工夫
 - ②歩行
 - ③呼吸法
 - ④ヨガ
「ヒップサークル」
 - ⑤足湯
 - ⑥シャワー浴 ※破水時は不可
 - ⑦温罨法
 - ⑧指圧・圧迫・マッサージ
 - ⑨アロマセラピー

陣痛の痛みを和らげるケア

お産を進めるケア

- ①歩行
- ②ヨガ
「立位のスクワット」
- 「花輪のポーズ」
- 「合せき&腰回し&前屈」
- ③お産が進む体位の工夫
- ④水分や栄養補給の提案
- ⑤足湯
- ⑥シャワー浴 ※破水時は不可
- ⑦温罨法
- ⑧指圧・圧迫・マッサージ
- ⑨アロマセラピー

身体を整える骨盤ケア

- ①呼吸法
「さすりながら深呼吸」
- ②安産体操
 - ・仙骨と恥骨を整える
 - 「足の上げ下げ体操」
 - ・股関節と太ももをほぐす
 - 「膝のくるくる体操」
 - ・姿勢の整える
 - 「脇さすり腕を伸ばす体操」
 - ・骨盤を整える
 - 「お尻フリフリ体操」
- ③背中のマッサージ
- ④三陰交の指圧と温罨法

分娩の経過と産婦様のご体調に合わせてご提案させていただきます。
ご希望やご不明点がございましたらご遠慮なくお申し出ください。
このプログラムは全てを行うことではありません。
緊急対応時などできない場合もあります。ご理解をお願いいたします。

お産のケアプログラム

～YouTubeチャンネル限定配信のお知らせ～

安産の秘訣は「からだ作り」と「こころ作り」です。

このチャンネルでは、妊娠中からできるセルフケアやご家族と一緒に行うケアなど紹介しています。

『お産のケアプログラム』をマスターして一緒に安産を目指しましょう！！



- ① YouTubeで「あまがせ産婦人科チャンネル」と検索し
チャンネル登録をお願いします。
▲限定配信の為チャンネル登録が必要です！！
- ② 左のQRコードを読み込むと視聴できます。
- ③ 読み込んだ教室は保存しましょう。
▲保存すると見たいときに簡単に視聴できます。