

お産までの過ごし方



当院では、お産で入院となつてから産後まで同じお部屋（分娩室）で過ごしていただいています。
今回は、陣痛がきた時の呼吸法やリラックス法、お産が順調に進む過ごし方を紹介します。
希望に応じて、入院からお産までご家族の立ち会いをしていただけます。

《お産までの過ごし方～ご家族と一緒に出来ること～》



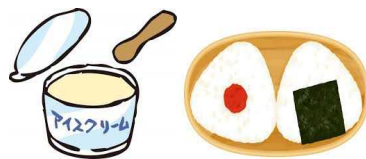
マッサージや呼吸法をすることで
リラックスでき陣痛の痛みを
和らげる効果があります

楽な姿勢を取り陣痛のときに
腰のマッサージや
呼吸法を一緒にしましょう



お産に必要な体力をつけるため
エネルギーのあるものを
食べられる時に食べましょう

陣痛と陣痛の合間で
飲み物や食べ物を
口に運んであげましょう



身体を温めることや動かすことで
順調なお産の進みを促します
特に腰周りや下肢を温めると
効果的です

足を温めたり、
病棟内を一緒に歩いて
順調なお産を進めましょう

