5. 呼吸法

　呼吸法とは、陣痛のときの緊張をほぐすために、意識して呼吸をコントロールする方法です。
呼吸に集中することで気持ちがパニックになることを防ぎ、リラックスができます。陣痛は痛いので歯を食いしばって呼吸を止めてしまいがちですが、赤ちゃんに十分な酸素を送ってあげるためにも、息を止めないように気をつけましょう。

✿呼吸法のコツ
　呼吸は**「吸う」**よりも**「吐く」を意識**しましょう。
　溜息をつくように、あるいはろうそくを吹き消すように“フ～”と息を長く吐くと全身の力が自然に抜けていきます。
　陣痛が落ち着いたら普通の呼吸に戻し、できるだけ全身の力を抜いてリラックスしましょう。

✿呼吸法の練習　～32 週くらいから練習を始めましょう
　排泄を済ませる
　腹帯を外す、またはゆるめる
　練習の姿勢はあぐらを組んだ姿勢で
　（椅子に座ったり、寝て行うのもよいでしょう）
　毎日の練習が成功の秘訣です

✿深呼吸の方法

①陣痛が始まったら、まずゆっくり口から息を吐きましょう。
②そして、ゆっくり鼻から吸って、ゆっくり口から吐いてを繰り返します。
③陣痛が落ち着いてきたら、普通の呼吸に戻してリラックスしましょう。
④口をすぼめてろうそくの火を吹き消すように息を吐きます。
⑤息を吐くときは全身の力を抜くようにしましょう。