

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、呼吸を止めてしまうと赤ちゃんに酸素が送られず苦しくなってしまいます。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

陣痛が始まると、だんだんと痛みが強くなってきます。痛みが強くなってきたら呼吸法を行います。

- 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。

