



Dr. Jonas Method

ハッピーマタニティー

出産編



Woman to Woman

ジョナス・アソシエイツ・ジャパンは、すべてのママとなる女性の健やかな美しさを応援します。

あなたは赤ちゃんを迎えるための準備はできていますか？

9ヶ国語を操り、しかもハリウッドのオスカー女優もクライアントに抱えるスーパーな女医・ドクター・ヤナが妊娠・出産に役立つ先端情報をお届けします。

Presented By

株式会社 ジョナス・アソシエイツ・ジャパン

〒107-0061 東京都港区北青山3-6-7 青山パラシオタワー11F

URL <http://www.jonas.co.jp/>



01.妊娠中は自分に甘く	01
02.妊娠中は自己育成期	03
03.健康なマタニティ・ライフを送るための8のステップ	04
04.妊娠後の各種検査	05
05.妊婦に共通する症状・悩み	07
06.快適な妊娠生活を送るために	08
07.妊娠3カ月までにやるべきこと	09
08.妊娠中期に大切なこと	10
09.妊娠後期に大切なこと	11
10.スーパーベビー 1	13
11.スーパーベビー 2	13
12.お腹の赤ちゃんとはゲームを楽しむ	14
13.赤ちゃんの健康と胎動の関係	15
14.つわりについて	16
15.妊娠中のセックスをエンジョイするための5つのアドバイス	16
16.妊娠中のセックスの体位	17
17.疲労と妊娠について	18
18.妊娠中の血圧	19
19.妊娠中の貧血	20
20.妊娠中の痙攣	21
21.妊娠中のスキントラブル	21
22.妊娠中のマッサージについて	22
23.妊娠中のエクササイズ	24
24.アロマセラピーと妊娠	25
25.帝王切開(Cセクション)	26
26.羊水穿刺	27
27.双子妊娠の確率	28
28.夏の妊娠を快適に	29
29.出産前に知っておくべき7つの項目	29
30.自然分娩を楽にする方法	31
31.陣痛を和らげる方法	32
32.乳首の刺激と陣痛	34
33.出産予定日	35
34.分娩への不安の解消	37

ジョナス・アソシエイツ・ジャパン は、すべてのママとなる女性の健やかな美しさを応援します。

あなたは赤ちゃんを迎えるための準備はできていますか？Woman to Woman は、妊娠・出産に関する お役に立つ情報をお届けします。アメリカ医学協会の会員でもあるドクター・ヤナは、9ヶ国語を操り日本語も堪能、しかもハリウッドのオスカー女優もクライアントに抱えるスーパーな女医です。私どもは、みなさまが妊娠・出産という人生の大きな出来事を幸せに、美しく乗り切って頂く事を心から願っております。

1. 妊娠中は自分に甘く



＊これからママになるあなたに、妊娠中の心得についてお話ししましょう。妊娠中は、いうまでもなく体調が変化します。

＊例えば、小さなこぶしでおへその内側をつつくような胎動を感じたり・・・。妊娠して着れなくなった洋服や帽子、ブーツを眺めてため息をつき、トイレの回数も頻繁になります。腰痛も起こりますし、将来の事を考え過ぎて眠れないこともあるでしょう。

＊妊娠というのは、あなたがこれまで経験した中で、最も驚くべき、かつ不安な経験かもしれません。自分の体の中にもう一つの命を感じることは、これからの生活が永遠に変わることを認識することでもあります。そのためには、ゆっくりと時間をかけて自分の精神・肉体・感情のすべてを健康に保たなければなりません。

●話す時間を作ろう

感情のコントロールができない人は、パートナーやあなたの人生を心から支えてくれる人と話す時間を作ると良いでしょう。たまには、わずか数時間のうちに、意気揚揚とした気分からどん底の気分にも変わることもあると思います。そんな時は、ちょっと甘えて、パートナーの仕事中に電話で話してみても？また、友人を訪ねてみてはいかがですか。あるいは、ネットであなたの思いをだれかに話すのもいいかもしれません。

●妊娠中の想いを綴ろう

時間を作って日記にあなたの思いを書いてみましょう。妊娠中の良い思い出になるのはもちろん

ですが、後であの頃はこんな事で悩んでいたのかと思わず笑ってしまうかも知れません。また、日記にあなたの夢や不安を書くことで心が落ち着きます。毎日、日記をつける特別な時間を設けて、妊娠中の体の変化や、あなたの思いや考えをつづってみましょう。

●体を休めよう

あなたの腰や背中が痛んだり、靱帯が成長するにつれてマタニティ・ガードルがきつく感じたり、足がむくんで大きくなったりしたら、体を休めてリラックスしましょう。香水キャンドルを灯し、お部屋の電気を消してボディ・ピローに抱きついて横になりましょう（胃がムカムカするときは枕を高くし、足がむくんでいるときは足枕を使ってみては）。はたから見ると、ラクダが横たわっているようで不恰好かも知れませんが、あなたさえ居心地が良ければそれでいいのです。ヒーリング・ミュージックなどを聞いたり、短編小説などの軽い読み物を読むのもいいですね。

●出産に向けて体の準備を

お産を楽しむために、今から体づくりをしておきましょう。お金は無駄使いせずに、マタニティ・ヨガ教室に通うなど、有益に使いましょう。大きなお腹で不安定なため、よろめくかも知れませんが、ヨガのストレッチは分娩に備えてとても良いエクササイズですし、レッスンの間は、平和で静かな気持ちになれます。産後は育児に追われるので、こんなリラックスした感じは、当分は味わえないでしょう。マタニティ用水着を買って、泳いでみませんか？妊娠中、体が軽く、宙に浮くような感覚を味わえるのは、水中運動ならではのでしょう。産後は育児に追われるので、当分の間は泳ぐ機会がないかも知れません。

●「手抜き」のおすすめ

「今は、とても大切な仕事をしているんだ」と実感することが大切です。あなたのお腹がだいぶ大きくなっていけば、周囲の人も、これから母親になる準備で大変だ、と理解してくれるかもしれません。が、妊婦がどれほど大変かは、経験者以外は理解しにくいものです。この時期は、少しばかりの贅沢も大目に見てもらえます。遠慮しないで、ドアを開けてもらい、重い荷物を持ってもらいなさい。実家のお母さんに洗濯を頼みなさい。妊娠中は、気兼ねせずに、小さな親切を大いに喜んで受けるようにしましょう。

この短い（人によっては長いですが）妊娠期間は、遠慮せずに甘えましょう。時折さぼれば、長くてつらい妊娠期間もあっという間に過ぎてしまいます。お腹の中で赤ちゃんを育てるのは、決して楽ではありません。ママがリラックスして幸せな気分になれば、赤ちゃんもリラックスします。アイスクリームは、毎日甘いものを欲しがる妊婦には良いおやつです。ペパローニ・ピザもすべての必須食品類が入っていますし、マッサージは心を落ち着かせるのにとってもおすすめです。一日くらい女王様になった気分でも過ごしても、周りはきっと許してくれるはずです。

2. 妊娠中は自己育成期間



妊娠中は自己育成……。これは、子宮の中にいる胎児のように自分を大事に扱うことであり、妊婦にだけに与えられた特権を最大限に利用することです。

* あなたは、周りの人達からの愛情とサポートを甘受してください。

*自分の体内に新しい命が宿ることや、母親という自覚を持つことに不安になったり、また、どれほどわくわくするものであるかを実感してください。

*あなたは人生の最も大きな節目の真ただ中にいること。また、母親として赤ちゃんに与えるべきことがたくさんあること、そして、こうした時間が当分続くということを自覚しなくてはなりません。

*母親になるということは忍耐の連続です。あなたは今、自分自身を大切にしていますか？
できるだけ気分転換し、毎日を楽しく過ごしていますか？“No.”と答えた方、これから赤ちゃんが生まれたら、どうなさいますか？子供が成長するにつれて、一人の時間を持つことは困難になります。赤ちゃんが生まれたばかりの時期は、もっと困難です。
ですから、たとえ初めての赤ちゃんを迎える準備で精一杯だとしても、自分のための時間を確保し、自分自身をしっかりケアしましょう。

*妊娠中は、エクササイズ・クラスに通う回数を週3回に増やすなど、これまで時間がなくてできなかったことを実行しましょう。女性は妊娠を機に、自分自身を今までよりも大事に扱うようになります。おそらく、これほど明快な気分になるのは今までなかった、と感じるでしょうし、精神・身体ともに強く健康で、誇らしい気分になるでしょう。妊娠中の経験や出来事は一つひとつがとても素晴らしく、また、誰もが経験できるわけではありません。あなたにとって大切なことは、これらを実感することです。

*妊娠中は気を楽しにしてください。ベッドで横になる、3本続けてビデオを見る、本をたくさん読む……など、あなたの好きな時間にどっぷり浸かり、この機会を思いきり自由に過ごしましょう。子供が生まれたら、当分はこんなに自由気ままに過ごせる機会はありません。「気楽にいこう！今のこの時間を楽しもう。こんな自由気ままに過ごせる時間はもう二度とやってこないかも知れない」と紙に書き、忘れないようにときどき見るようにしましょう。

*未知のものに目を向けましょう。他の妊婦達と定期的に話し合う機会を持てば、不安も解消されますし、気も楽になります。妊娠・出産・育児経験のある友人をつくり、あなた独自の物の見方、ユーモアのセンスをこれからも維持する方法を学びましょう。特に、育児と仕事を両立させなくてはならない人やシングル・マザーにとって、このネットワークは必ず有意義なものになる

はずです。ためらわずに助けを求めましょう。母親になるということは、思ったよりも大変で、分からないことだらけです。妊娠中に、できるだけ多くのサポートをしてくれる人を探しておいてください。

*あなたの中で成長する赤ちゃんを気遣わなければならないのは言うまでもありません。しかし、妊娠中に気を遣う対象は赤ちゃんだけではなくありません。「母親になる自分」にも関心を持ってケアすべきです。もし、あなたの関心が赤ちゃんと初めての分娩だけに向けられているのであれば、おそらく母親である自分のことは二の次になっていると思います。赤ちゃんの幸福を願うことはもちろんですが、あなた自身の要求や希望も満たしていくことが大切です。

株式会社 ジョナス・アソシエイツ・ジャパン

〒107-0061 東京都港区北青山 3-6-7 青山パラシオタワー11F

URL <http://www.jonas.co.jp/>

Email : ncc@jonas.co.jp