

# 出産時の呼吸法や過ごし方

## <ラマーズ法の三本柱>

### ●妊婦体操●

ラクなお産のコツは、体の筋肉を上手に使うこと。  
ところが妊娠中は筋力が低下しがちです。妊婦体操では、無理なく出産に必要な筋肉と関節を柔軟に鍛えることができます。

### ●呼吸法●

お産の状況や陣痛に応じて、そのときにラクな呼吸法ができるようにマスターしておきましょう。  
上手な呼吸法は体内に十分な酸素が得られ、赤ちゃんだけでなく、陣痛の痛みから気をそらせることもできると言われています。

### ●弛緩法●

人間の体は緊張していると、痛みを強く感じます。  
そこで、体をリラックスした状態にして痛みを和らげ産道が開くようにするのがラマーズ法の弛緩法です。心身ともにリラックスし、陣痛の波に乗ることが大切です。

