



「娩出力」とは、胎児を母親の胎内から外に押し出す力。陣痛の作用によって腹圧が強くなり、赤ちゃんが胎外に出るためのエネルギーを与える。

陣痛は「痛み」ではなく「赤ちゃんのためのパワー」
 出産時の不安として、最も大きな理由は陣痛。初産の方には痛みがトラウマのように感じられる方も少なくないという。同クリニックでは、痛みを軽減するための出産方法も扱っているが、まずは「陣痛に対する意識を見直して欲しい」と直原先生。「陣痛は、胎児

を母体外に送りだすための「娩出力」を生み出す、赤ちゃんにとって大切なエネルギーです。陣痛を「痛み」としてマイナスイメージするのは、赤ちゃんのためではなく、「赤ちゃんと向き合える」として前向きに捉えることが大切」と話す。安産のポイントには、リラックスクスすること。同クリニックでは、音楽やイメージトレーニングで心身をリラックスさせ出産の恐怖や痛みを軽減させるソフ

「生まれてきてくれてありがとう」
 安全な出産のために心がけたいこと
 ひとつの命をこの世に誕生させる出産。喜ばしい事である一方、陣痛の痛みや様々なリスクなどママの不安は尽きません。安心・安全な出産を迎えるために何が 필요한のか、婦人科医の直原廣明先生にうかがいました。



安産のための準備編

「Baby&Mom(ベビーアンドママ)」は、子育て中のママたちが気になるテーマをピックアップして、専門家の方にお話を伺う子育て応援特集です。

この方に伺いました



直原ウイメンズクリニック
 理事長・院長 直原 廣明 先生
 1985年 大阪医科大学卒業。
 大阪大学医学部付属病院、大阪府立母子保健総合医療センター、米国オハイオ州シンシナチ小児病院、市立吹田市民病院等勤務を経て現在に至る。
 医学博士、日本産科婦人科学会認定専門医、母体保護法指定医 日本産婦人科乳癌学会 乳房疾患認定医

第44回「エンジェルコンサート」開催

日時：2018年4月1日(日) 14時～
 場所：直原ウイメンズクリニック 1Fロビー

※詳しくはお問合せください。参加無料

安産のために気をつけること

- 早寝早起き、23時までに就寝
- 栄養バランスの取れた食事
- パソコンやスマートフォンなどの長時間利用は避ける
- 日頃からお夫婦で生まれてくる赤ちゃんについて話す
- ストレスを溜め込まない
- 散歩するなど自然に触れリラックスする

[取材協力]

直原ウイメンズクリニック

豊中市新千里南町2-11-1
 診療時間
 平日・土曜 9時～12時、
 17時～19時(木・土除く)
 日・祝定休 P有
 ☎06-6871-0314
 http://www.jikihara.net



口ロジーを提案している。気持ち落ち着けることで産道が柔らかくなり、お産をスムーズに運ぶことができるそう。ママと赤ちゃんは「心同体。一緒に出産するんだ」というプラス志向で、お産に臨むのが理想的だという。

女性に備わる本来の力を信じて

「安産のために私がもっとも重視しているのは、右脳を使うこと」と直原先生。「言語力や思考力を司る左脳に対し、ひらめきや感性など本能を司

右脳を刺激する暮らしを

るのが右脳。そのバランスが崩れることでホルモンが正常に働かなくなったり、自律神経の乱れにつながる」と言われています。そうした状況を改善するために、推奨しているのが「自然の中を歩くこと」だそう。「近くの公園を散歩するだけでも構いません。一歩外に出て太陽の光や風、草花の香りを感じること、五感に刺激を受けることで右脳を働かせることができます」。仕事に忙しい人や普段の子に手が届かぬ人も、1日1回はお腹の赤ちゃんに話しかけてあげるといいそう。心身ともに気持ちいいと感じる時間が、お母さんの身体にも、赤ちゃんのためにも重要なのだ。

ギフト アイシングクッキー

出産祝い&内祝いギフトに名入れクッキーを



ベビーギフト S・2,700円/M・3,780円/L・5,400円 ※写真はLセット
 ピンクLセット内容:アイシングクッキー-L1枚/M2枚/S2枚/バタークッキー-S1枚/中袋入りクッキー(約80g)2個/個包装菓子2個

吹田

Friandise (フリアンディーズ)

アイシングクチュリエール
 吹田市山田西3-57-18
 営/10時～21時 土日は10時～20時
 カフェ 11時～18時半(L.O)
 月曜定休(カフェは月・木曜定休) P有

☎06-6878-2522
 http://www.friandise.jp/lp-icgift/



毎週木曜日、パティエールがあなただけのオリジナルクッキーや、オリジナルクッキーのデザイン、希望を丁寧に聞いてくれる。

マタニティケア・産後骨盤矯正

産婦人科医や助産師も推薦する産前・産後の専門ケア



「平日は託児所状態です」と院長が話すほどお子さん連れが多く、上の子がいるママも気兼ねなく通える。キッズスペース、ベビーベッド、パウザールあり。

岩永朋之の整体サロン

箕面市百楽荘3-5-10
 営/9時～13時、16時～20時
 定休/木・祝 P有

☎072-724-3634
 http://mama-mikata.com

整体太郎と鍼灸花子 吹田店

吹田市垂水町1-8-25
 営/9時～13時、16時～20時
 定休/木・日曜午後・祝
 ☎06-6385-1508
 http://seitai-taro.com



「妊娠中の腰痛が辛い」「産後思うように体型が戻らない」そんなママにお勧めの同整体サロン。現役産婦人科医や助産師が勧めるほど専門性が高く、全国で先生に向けた講習会実施や、テレビ取材を受けるなど注目を集める。産前産後のデリケートな時期の体でも安心して任せられると評判だ。完全予約制で待ち時間解消、日曜日も営業と忙しいママも嬉しい産後の緩んだ骨盤矯正は早いほど効果があるものの、遅すぎることはないそうなのでまずは電話でご予約を。

改善エピソード

産後起き上がるのも痛かった腰痛がすぐに良くなり妊娠前のパンツも履けるようになりむしろプカプカになりました。自宅でもできるセルフケアも丁寧に教えていただけてよかったです。



テレビ取材の様子。

特典「シティライフを見た」で

- 産後ケア・骨盤矯正……通常初回6,500円→2,500円(税別)
- マタニティ(妊娠中)ケア整体……通常初回7,000円→2,500円(税別)
- 難治症状改善プログラム(腹直筋離開・恥骨離開・骨盤器脱)……通常初回9,000円→7,000円(税別)(初回限定・3月末まで・他券併用不可)

撮影会&ダイバー(おむつ)ケーキ

華やかな装飾と一緒に撮る今までは違う写真を残そう



春～秋には、野外でインパクト大のジャイアントフラワーを使った撮影会を実施。これぞインスタ映え!

ベビーシャワープランナー・ダイバーケーキマイスターが手がける装飾で行うFleudiaの撮影会は、毎月決まった日時・テーマで行われるため、プロカメラマンによる撮影なのにリーズナブルな価格設定で人気を呼んでいる。彩りを添えたシチュエーションで、マタニティフォト、ニューボーンフォト、授乳フォトをはじめ、子どもの成長に合わせて思い出に残してみたい。

プレミアム撮影会(各回1組限定/1時間単位)

- 日時 2/25(日)①13時～②14時～③15時～
3/31(土)①10時～②11時～③13時～
④14時～⑤15時～
4/29(日)①10時～②11時～③13時～
④14時～⑤15時～
- 装飾テーマ 2月・3月は不思議の国のアリス、4月は未定
- 料金 10カット10,000円、全カット16,000円
いずれもデータでのお渡し

ジャイアントフラワー撮影会(各回5家族限定)

- 日時 4/19(木)①13時～14時
②14時～15時
- 場所 阪急摂津市駅前
- 料金 3カット 3,000円
5カット 5,000円
10カット 8,000円



ダイバーケーキ単発レッスンは、友達の出産祝いや、生まれてくるベビーのためにママの手作りを飾ってあげたいという人におすすめ。日時は相談を。ブーケタイプダイバーケーキ2段8,400円、3段11,340円。

千里丘

Fleudia

フルーディア
 摂津市千里丘東4-9-14
 フォレスト千里1F
 ☎06-6170-9701
 http://fleudia.com/

