

【安定期】に入ったら赤ちゃんを迎える準備!

【アンザンプレモ】

安産Pre-mo

こわくない!
お産は



夫にできること・
すべきこと

**立ち会い出産の
予行練習**

涙と
笑顔

実際のお産を見て、
安産のイメージトレーニング!

の出産ドキュメント



妊娠中からの
準備がカギ!

里帰り派 VS

自宅でお世話派の
産後をHAPPYに過ごすコツ

「切る」「切らない」で泣く人、
泣かない人の分かれ道は?

会陰切開

切迫早産 妊娠高血圧症候群

逆子 帝王切開 体重増加

妊娠中期・後期のトラブル

入院グッズ
これが/
マスト
アイテム

・「産む力」を

引き出すために今からできること

・「ラク産み」の極意って?

・お産の始まりどうすればいい!?

・お産本番! 陣痛の痛み乗り切り&いきみ逃し 20のコツ

スルッとラクに産むために 絶対知っておきたいこと

主婦の友生活シリーズ

スルッとラクに産むために、
絶対知っておきたいこと
1 PART

お産に備えて、体と心に向き合おう

「産む力」を引き出すために、

赤ちゃんを授かったママみんなに備わっているはずの「子どもを産む力」。それをお産の場面で最大限に引き出すには、妊娠中に



赤ちゃんの
生まれようとする
力ってすごい！

第1子
を
助産院で
出産！

先輩ママ Interview
02

山田まりやさん

1980年生まれ。明るいキャラクターでお茶の間に愛され、モデル、タレント、女優として、テレビや舞台、ラジオなどで活躍中。2008年に俳優の草野とあるさんと結婚。12年12月に長男・崇徳くん誕生。助産院での出産経験をつづった「食事を変えたら、未来が変わった！」(キラジェンヌ)が発売中。



大切な友人たちに囲まれた、名づけて「パーティ出産」。わが子とへの緒でつながったままのカンガルーケアは、余のたくましさともあたたかきを感じる至福のときでした。

“体をつくる「食事の大切さ」を見直して”

赤ちゃんのために
できることがあるって
楽しくて、幸せ！

3年前、助産院で、たくさんの方の立ち会いのもとで出産した山田まりやさん。朝日が差し込むなか、祝福に包まれてわが子を迎えられた日の感覚を、今でもありありと思い出せると言います。

「子宮口が全開大になったときに、おなかの子が下し、もう出るよ！とて飛び出すような瞬間をくれたんです。痛みはもちろんなあるけれど、それよりもわが子の生まれようとする力が頼もしくて、赤ちゃんに授けられるようなお産でした」

医療行為ができない助産院での、

はじめての出産。それでも、出産に対する不安はまったくなかった山田さん。それは、妊娠中にしっかりと食事管理し、体のメンテナンスをしてきたことが自信になっていたからだと言います。

「助産院で産むことを選んだ以上、先生まかせではダメ。赤ちゃんを安全に出産するために、お母さんができることって、実はいっぱいあることを知りました。そのいちばんは、食事。お母さんが食べたものがそのままだけの赤ちゃんの栄養になるし、安全なお産にも直結する。助産院の先生にそう伺ったから、食生活ガラリと変えました。玄米ごはんとお汁と根菜類の煮物。そんな日本古来の粗食

が体を元気に、心を穏やかにしてくれるのを実感。赤ちゃんのためだと思つた、つらさもストレスもありませんでした」

食生活を見直し、体の声に耳を傾けるようになった山田さん。自分のことを「次の次にして周囲のため、仕事のために突っ走ってきた生活から一転、はじめて自分をいたわり、大切にすることを覚えた。妊娠期間でもありました。『お母さんに「産む力」が備わっているし、赤ちゃんには「生まれる力」が備わっている。自分を大切に愛して、おなかの赤ちゃんの声を感ずることで、自然にその力が引き出されていくのかな、と思います」

山田さんがアドバイス！

「産む力」を引き出せる妊娠中の食生活

砂糖や肉の食べすぎに注意して

砂糖のとりすぎは、イライラや興奮を引き起こし、出産時に出血が起きやすくなるといわれています。山田さんが出産した助産院「パースハーモニー」では、歯の役割と本数から、野菜、肉や魚、穀物を、2対1対5の割合で食べるとすすめています。



まってるね 赤ちゃん
山田さんの赤ちゃんを取り上げた助産師、齋藤純子さんの著書。「妊娠中に気をつけたい体づくりや食事、産後の肥立ちのことなどがあたたかな言葉でつづられています。『まってるね 赤ちゃん』1,667円＋税/マガジランド

お産に向けた体づくり、コレがおすすめ！



玄米酵素ハイ・ゲンキスピリナ(顆粒)
玄米を麹菌によって発酵させた健康補助食品。「香ばしい味わい。妊娠中からずっと愛飲しています。ハイ・ゲンキスピリナ(顆粒) 3.5g×90袋 5,184円(税込)/玄米酵素



らかんか顆粒
ウリ科の植物・麗漢果からとれるノンカロリー甘味料。天然のミネラルが豊富。「甘みが欲しいときに、砂糖代わりに使用します。らかんか顆粒お徳用(500g) 3,100円＋税/らかんかこうぼう