

スルッとラクに
産むために、
絶対知って
おきたいこと
いっぱい!!

PART

1

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、妊娠中に何



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年愛知県出身。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年に俳優の草野とおるさんと結婚、12年12月に長男・崇徳くん誕生。助産院での出産経験を綴った著書『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」。わが子とへその緒でつながったままのカンガルーケアは、命のたくましさとおたたくさ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、たくさんの友人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いいます。
「子宮口が全開大になったときに、おなかの子が『よし、もう出るよ!』って飛び出すような合図をくれたんです。痛みはもうろくなあるけれど、それよりもわが子の生まれようとする力が頼もしくて、赤ちゃんに導かれるようなお産でした」
医療行為ができない助産院での、

初めての出産。それでも、出産に對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を管理し、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いいます。
「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おなか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てから、食生活をガラリと変えました。玄米ごはんとみそ汁と根菜類の煮物、そんな日本古来の粗食

が体を元気に、心をおだやかにしてくれるのを実感。赤ちゃんのためだと思つと、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。自分のことを二の次にして周囲のため、仕事のために突つ走ってきた生活から一転、初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。
「お母さんには『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の割合で食べをすすめています。



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/マガジンランド

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 スピルリナ入り(顆粒)

玄米を麹菌によって発酵させた健康補助食品。「サラサラとした顆粒状で香ばしい味わい。妊娠中からずっと愛飲しています」。ハイ・ゲンキ スピルリナ入り(顆粒) 3.5g×90袋 5,184円(税込)/玄米酵素



らんかんか顆粒

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