

目次

はじめに 2

「トコちゃんヨガ体操」をおすすめする4つの理由 8

1章 「呼吸」の力は産む力 13

- ▼ やっぱり呼吸法が大事！ 14
- ▼ 深い呼吸は、赤ちゃんに酸素を届ける原動力 17
- ▼ 呼吸が浅いと難産になりやすい 19
- ▼ 呼吸法でリラククスできない人が増えている 21
- ▼ 身体の内側の筋肉「インナーマッスル」をほぐす 23
- ▼ 「腹式呼吸」は忘れよう 25
- ▼ 呼吸力チェック 深い呼吸ができていますか？ 26
- ▼ 呼吸筋は運動して働く 28
- ▼ 実践編「呼吸が深い身体」を作るトコちゃんヨガ体操 30
- トコちゃんヨガ体操の基本は「ほぐし」と「まわし」 32
- ▼ 「気持ちいい！」と感じたとき、凝りがほぐれている 34
- ネコのポーズのトコちゃんヨガ体操 36
- 正座をしてネコのポーズ 38
- ▼ 大事なことは「頑張らない」こと 39

2章 「丸くない子宮」では、赤ちゃんが冷えてしまう 41

- ▼ お腹のなかの赤ちゃんと呼吸 42
- ▼ 骨盤が内臓を支え、子宮を守っている 43
- ▼ 骨盤がゆるんで広がると、子宮が丸くならない 44
- ▼ しゃがまなくなった現代人は、骨盤がゆるみやすい 48
- ▼ 丸くない子宮は切迫早産になりやすい 50
- ▼ 衣類のゴムでお腹を締めるとはダメ！ 52
- ▼ 湯たんぽと腹巻きで、お腹を温める 54
- ▼ 骨盤周りの緊張を解きほぐす 56
- ▼ お母さんの気持ちよさは、赤ちゃんの気持ちよさ 58
- ▼ さらしの巻き方を勉強しよう！ 60
- さらしの巻き方 62
- ▼ 実践編「しっかり締まった骨盤」を作る体操 64
- “はいはい”は赤ちゃんだけにあらず 64
- 拳手のトコちゃんヨガ体操でリラククス 66
- 呼吸法、どっちのやり方が気持ちいい？ 68
- お腹を温めるお役立ちグッズ 70

3章 赤ちゃんの通り道「産道」を整える 71

- ▼ 人生初の冒険の場「産道」 72
- ▼ ゆるんだ骨盤は、子宮頸管もゆるみやすい 73
- ▼ 出口の扉を開くのはだれ? 75
- ▼ 赤ちゃんは「骨のトンネル」をくぐり抜ける 76
- ▼ 「骨盤がゆるいと安産」は間違い! 77
- ▼ 骨盤のゆがみが、赤ちゃんの「障害物」になる 78
- ▼ 「類人猿型」の産道では赤ちゃんを守れない 80
- ▼ 産道がゆるいと、赤ちゃんは水を吸い込んでしまう 82
- ▼ お産の主役は赤ちゃん! 83
- ▼ 骨盤周りの強さが、産後のスタイルを左右する 85
- ▼ 実践編 骨盤のゆがみを取って産道を整える体操 88
- しっぽ探しのトコちゃんヨガ体操 88
- 全身モゾモゾ体操 90
- ▼ 37週を過ぎた人限定の運動 94
- しゃがんで床ふき 94
- ▼ 逆子直しのためのケア 96
- ▼ 首、手首、足首を温める 99
- ▼ パンツのゴムを下げ、圧迫しない腹巻きを使う 99

4章 「おっぱい」は妊娠中からの準備が肝心 101

- ▼ 今から産後を考えよう! 102
- ▼ 腕がスムーズに挙がる人は、おっぱいトラブルにならない 103
- ▼ 乳房の触診セルフタッチ 104
- ▼ 手を挙げてみよう 105
- ▼ おっぱい分泌を促すホルモン 106
- ▼ オキシトシンは愛情ホルモン 107
- ▼ 抱っことうまさも「骨盤」が決め手 108
- ▼ 自分のカラダを確認してみましょう! 111
- 肩のチェック 112
- OKサインのチェック 112
- ▼ 実践編 おっぱいトラブルを防ぐ体操 113
- トコちゃんヨガ「モゾモゾ体操」 114
- トコちゃんヨガ「8の字体操」 115
- 上体ひねりのトコちゃんヨガ体操 116
- ▼ 効果はおっぱいだけにあらず 118

5章 出産に向けた準備を始めよう

119

- ▼ 満足なお産をするために 120
- ▼ 間違ったお産はない！ 121
- ▼ 呼吸法をすると「動じない心」が育つ 123
- ▼ どんなお産をしたいかを考える
- | 「バースプラン」を作ろう 125
- ▼ バースプランの作り方、提出時期 126
- 私のバースプラン 128
- ▼ バースプランにこれだけは入れよう！ 130
- ▼ バースプランを実現するのは自分自身 133
- ▼ 体操以外にもリラクゼーションできるものを見つめる 135
- 音楽はいろいろ取り揃えて 136
- 本は「四コマ漫画」がおすすぬ 136
- アロマの香りで心地よくなる 137
- 落ち着くグッズなら何でもあり 138
- あると便利、ストローと鉛ちゃん 138
- ▼ パパと一緒に体操をしよう！ 139
- ▼ パパも赤ちゃんと話しかけて！ 140
- ▼ 36週を過ぎたら、「いつでもお産」体勢に！ 142
- ▼ お産の兆候「おしるし」の見分け方 143
- ▼ 「破水」はいつでも起きる。常にパットを携帯して 144

6章 産後にやりたいこと

163

- ▼ 陣痛が来たら、まず間隔を測る 146
- ▼ 陣痛はお産をサポートする仲間。怖がらないで 148
- ▼ 身体の声聞いた体操でお産を助けましょう 150
- ▼ 分娩台では指まわし、足首まわしを 151
- ▼ トコちゃん式 お産を楽しむスケジュール 154
- ▼ 産後はしばらく「のんびり」で 164
- ▼ お産のスタイルにより、さらしの巻き方は変わる 166
- ▼ お産のあとは身体を整える大チャンス！ 167
- ▼ 産後のさらしはいつまで使ったらいい？ 169
- 産後の骨盤チェック方法 171
- ▼ 産後は安静が必要。誰かのお世話になろう 172
- ▼ 赤ちゃんが泣いたときはどうする？ 174
- ▼ 赤ちゃんの機嫌がよくなるあやし方を見つけよう 176
- ▼ 赤ちゃんマッサージをやってみよう 177
- 赤ちゃんマッサージ 180
- ▼ 赤ちゃんは、ママが大好きになるようにできている 182
- ▼ 里帰り出産のメリット、デメリット 183

あしがき 188
監修者・師として渡部信子より「挨拶」

186