

妊娠中も分娩中も呼吸が大事

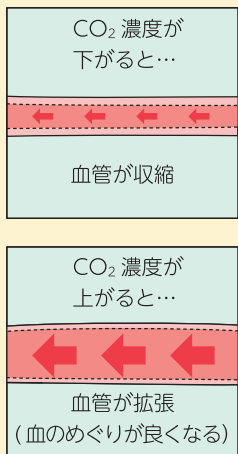
は「呼く」を意識するのがポイント！



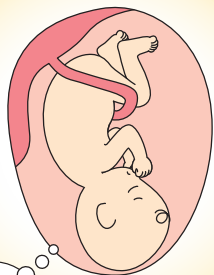
お腹の赤ちゃんにたっぷり酸素と栄養を届けたいと思うのは全てのママの願い



ところが、最近の研究によると妊娠中や分娩中は血液中のCO₂濃度が低下した状態であることが分かっています



血管が収縮した状態が長く続くと赤ちゃんに届ける酸素や栄養も不足しやすくなってしまいます



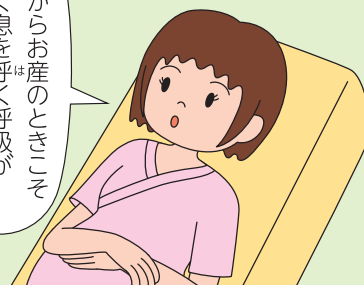
もっと酸素がほしいな

このCO₂濃度は腹式呼吸など長く呼くことを意識した呼吸を続けると上がる事が知られています

血液中のCO₂濃度を上げる呼吸法の例

- ・ラマーズ法
- ・ソフロロジー法など

だからお産のときに長く息を呼く呼吸が大切なよ！



しかしいざ分娩というときに長く息を呼く呼吸をしようと思っても実際はなかなか難しいもの

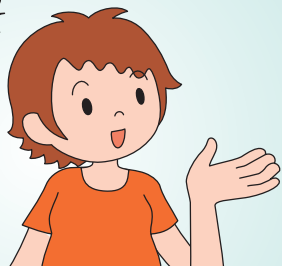
うまくできるかしら



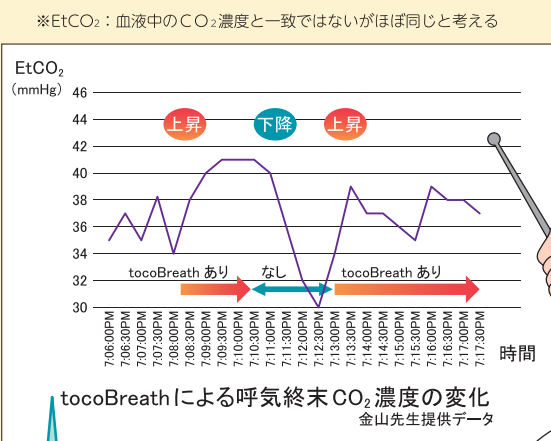
3つの小さな穴で腹式呼吸をサポート！

そこで浜松医科大学 金山尚裕先生の監修を受けて呼吸の補助具を開発完成したのが「tocoBreath」です

これなら私でもできそうだな！



この図は実際の分娩時の使用テストの結果です



「tocoBreath」を使用するとCO₂濃度が上がり、外すと下がる使用を再開すると再び上がっている

グラフの変化から正常なガス交換が行われていると判断できるのよ！

呼吸に集中できて、陣痛も上手く乗り切れるのね！

- ・長く息を吐けた
- ・呼吸に集中できた
- ・陣痛がうまく乗り切れた
- ・上手いきめた

分娩時に「tocoBreath」を使用した調査ではこのような回答がありました

妊娠中から練習しましょうね！

