



アロマセラピー& マタニティヨガを紹介します！

アロマセラピーは、自然で恵のある植物のもつ薬理効果を利用し、陣痛の緩和や不安の軽減を目指します。陣痛室では、出産に効果があるラベンダー、クラリセージ、イランイラン、ゼラニウム、マンダリン等の精油（エッセンシャルオイル）から、お好みと状態に応じてセレクトしていただき、芳香浴や足浴等のケアを行っています。お気に入りの精油をご持参いただくことも可能です。

マタニティヨガは、瞑想・呼吸・体操・リラックスから成り立っており、出産前の「心と身体の安定」を目指します。静かに呼吸し精神をリラックスさせ、アサナ（ポーズ）をとることで、自然に呼吸が深くなり、出産時に必要な呼吸や精神をリラックスさせる方法が身に付き安産につながります。妊娠中の身体は出産に向けて、骨格筋が柔軟に変化する時期でもありますので、妊娠中にヨガを行うことは、産後の骨盤のゆがみなどにも対応しやすくなり、産後の回復にも役立ちます。ヨガ未経験で身体が硬いと心配されている方でも参加出来るよう配慮したクラス編成としています。本院の特徴として、ヨガ参加の皆様のご希望があればアロマセラピーを融合した「アロママタニティヨガ」も実施可能です。



アロマセラピー及びヨガはインストラクターの資格をもつ助産師を中心に担当させていただきます。



他に、両親教室、産後の母乳外来も行っています。また、サポートが必要な患者さんには、外来通院中から病棟助産師も担当させていただき、安心して妊娠・出産・退院を迎えていただけるようスタッフ一同心掛けています。