

治療を受けている方々のお話で多いご質問

●妊娠前から冷え性で足の冷えが気になっているけど、なぜ、冷えがいけないの？

赤ちゃんは、お母さんのお腹の中でたえず動いています。自分の居心地がいいところを探している感じです。下半身（太ももや足先）が冷えていると頭を下（骨盤内）にできないのではないかと言われています。

●なぜ、横向きで寝る（赤ちゃんの背中を上）のがいいの？

赤ちゃんの頭は、からだより重いため重力により頭が下がるのではないかと考えられているからです。しかし、横向きで就寝しても朝起きたとき反対を向いていたり、上を向いていたり姿勢は一定になっていないことが多いようです。あまり神経質になり過ぎ、横になったままの姿勢で睡眠がとれなかったり、かえってからだの緊張が強くなっても仕方ありません。あまり、寝る姿勢に神経質にならなくても大丈夫です。自然にからだが楽な方へ向かいます。**横向きで寝る姿勢は、頭の高さが上になった肩の高さになること、横になる姿勢のタイミングが大切です。**それは、赤ちゃんがよく動く（胎動が激しく）時に合わせてお腹（骨盤周り）の緊張がとれる横向きの姿勢になり、赤ちゃんの動きが落ち着くまで（個人差がありますが、10分～15分は必要です）リラックスすることが大切です。胎動が大きい周期は、食事の後や寝る前、リラックスしたときなど個人差はありますが自分の胎動の周期（大きき動くとき）をつかむことが大切です。何より胎動が大きくなっているときは、赤ちゃんが自分で元の位置に戻ろうと頑張っているときです。その時、お母さんも一緒に戻りやすいからだの環境（正しい横向きの安静）を作ってサポートして上げることが大切です。**何よりこのタイミングが、赤ちゃんが自分の位置に戻る最大のポイントです。**

●逆子体操を指導されたけど、どのぐらいの時間行なったらいいの？ いつ行った方がいいの？

逆子体操には、腹ばいで胸をつける体操と上向きでお尻をあげる体操があります。どちらも、赤ちゃんのお尻を骨盤からずらして回転しやすいようにすることです。行う時間は、個人差がありますが、5分～10分ぐらい行えるようです。行なっている最中にお腹が張るようでしたら行わないようにしてください。行なう時間帯は、就

寝前が一般的ですが、昼間でも行なって大丈夫ですが、終わった後必ず安静（10分ぐらい）にしてください。行なう回数は、1日の1度ぐらいでいいかと思います。

●食事制限はないけど、気をつけたらいい食べ物や食べ方はあるの？

・野菜サラダ

繊維質やビタミンの補給に取られる方が多いと思います。生野菜は、からだを冷やす作用があります。生野菜をとる場合は、朝からお昼に取る方がいいでしょう。

からだの機能(リズム)は、朝から昼にかけて活発になり夕方から夜にかけて休まる方向になりますので、からだを冷やす生野菜は、朝から昼にかけて取ることが望ましいでしょう。また、夕方から夜にかけて野菜をとるのであれば、煮たり、蒸したり、炒めたり(最近の油は質がいいので少量であれば問題ないかと思います)して取ることがお薦めです。

・果物

果物も基本的にはからだを冷やす作用(季節により差はありますが)があります。取り方は、野菜と同じように朝からお昼に取るようにした方がいいでしょう。

・乳製品(ヨーグルト・牛乳・チーズなど)

ヨーグルトには、いろいろな種類(プレーン・ソフトなど)があり乳酸菌がお腹にいい(整腸作用)と取られる方も多いかと思います。

ヨーグルト(乳酸菌)と果物(ビタミン)と、きな粉(繊維質)と一緒に取るとバランスの取れた食べ物になります。

例)バナナにプレーンヨーグルトをかけてきな粉をまぶすのがお薦めです。

・甘い物(チョコレート・ケーキ・アイス)

甘い物が欲しくなる好みは個人差があります。アイスなどからだを冷やしますので日中取るようにしましょう。その他の甘い物は、取る時間はそれ程気にしなくていいかと思います。しかし、ここで注意です。甘い物はカロリーが高いですから妊娠時の体重が増え過ぎていないことを踏まえてです。また、甘い物を我慢することはストレスになります。ストレスは、からだにいい影響(からだ緊張したり)を与えません。人間の脳は、ストレスに弱いですから我慢しすぎることはよくありません。食べたいものを我慢して、我慢しきれず食べると食べ過ぎてしまいます。少量であれば、毎日決まった時間取るようにした方がいいでしょう。脳は、記憶(学習)しますから、

食べられることができるならそれまでストレスなく待つことができるようです。甘い物を取る時には、いつ（時間）、何を（アイス・ケーキ）どれだけ（取る量）を考えてみるのが大切です。

●日常での過ごし方（自宅での過ごし方）で注意することは？

・ソファと椅子とつちに座るのがいいの？

ソファに座る場合

座った時にお尻が沈んだり、膝が上がったりしたりすると骨盤が安定しなかったりゆがんだり、膝が上がっていると股関節を閉めると骨盤を圧迫して赤ちゃんによくありません。また、腰への負担も大きくなり腰痛の原因にもなります。

椅子に座る場合

座った時に深く腰掛けられ骨盤も安定し、膝もお尻と同じ高さになりますので股関節を閉めることなく骨盤を圧迫したりしないので赤ちゃんにはいい状況といえます。お腹の大きさにもよりますが、背中にクッションなど入れて少しリクライニングするとお腹が楽になります。個々で調整することもいいでしょう。

・就寝時は、ベットとお布団はどっちがいいの？

ベットの場

クッションが柔らか過ぎるとからだ沈み、骨盤も安定しません。少し硬めの方がいいかと思います。

布団の場合

畳の上でもフローリングの上でも一定の堅さがあるので、骨盤が安定してからだにかかる負担が分散されます。

●肩こりや腰痛がある場合はなぜ？からだ（逆子）によくないの？

肩や腰に痛みや凝りがあるとからだに「痛みストレス」がかかり、骨盤まわり（お腹）が緊張したりからだのゆがみも大きくなります。赤ちゃんが自分で元に戻ろうとしていても肩や腰、お腹に緊張があると戻りずらくなるからです。

●自宅でお灸をする場合、どうしたらいいの？

女性の窓（逆子の治療）の「自宅でのお灸及び逆子体操について」を参考にしてください。