

<私のお産>


1427.8.28

私は今回のお産が3回目です。
3回とも、この戸田中央産院でした。
それぞれのお産を振り返ります。

1回目のお産

※夫は家に帰られてしまいました。

<p>なかなか産まなくて わび授けたいわい</p>  <p>なかなか産まなくて わび授けたいわい</p> <p>何となく たまたま 毎日ハルビ</p> <p>お産はついに いよいよ何となく イメージがない。</p>	<p>陣痛が来て入院...</p> <p>あなたたち...</p>  <p>あなたたち... 今のままなら産むのが どうなの!! 本意はそんなに痛くない 痛みを我慢しながら、自分のペースを どしたのかわかりません みえ! 私なんだからかな 産まないといいわ!</p>	<p>いきなりお説教らしくな アトバイスを穿け、アコソフ。 おしこはそれ通りだと鼻息に反響し てたすら痛みにたえた。</p> <p>いよいよ... でも産まないといいわ!! 私か... アトバイス... アコソフ...</p> <p>夏の中ゼリラックスと どなたか... 身1年1ヶ月... おめでリキム... 3ヶ月... ヴラックスとは 12ヶ月...</p>
--	--	--

<p>それでも、習ったヨガの呼吸を したすら寝て、スーハーカした。</p>  <p>1にやる!!</p>	<p>ナースコール...</p> <p>ボ...</p>  <p>はな... エ...</p>	<p>それから、あれよあれよという間に 分娩したくが産み、お産は10分 手前誕生。夫はすぐ入りかき-7 何となく間に合っ。お産は10分 入院から産後まで30分... お産、お産、お産... お産、お産、お産... お産、お産、お産...</p> <p>お産、お産、お産... お産、お産、お産... お産、お産、お産...</p>
--	---	---

2回目のお産

<p>お産がわかれ、これから、 お産の本を読みまくる。 友人と助産院を見学したり、 出張専門の助産師さんと相談する。</p>  <p>うーん... はー...</p>	<p>お産の本を読みまくる。 友人と助産院を見学したり、 出張専門の助産師さんと相談する。</p>  <p>お産の本を読みまくる。 友人と助産院を見学したり、 出張専門の助産師さんと相談する。</p>	<p>結局、一番難しかったのが、お産の本を読みまくる。 お産の本を読みまくる。 お産の本を読みまくる。 お産の本を読みまくる。 お産の本を読みまくる。</p> <p>お産の本を読みまくる。 お産の本を読みまくる。 お産の本を読みまくる。 お産の本を読みまくる。 お産の本を読みまくる。</p>
--	---	--

つづく →

2回目のお産 つづき

<p>いざお産がはじまるよ... お産は10分... お産は10分... お産は10分...</p> 	<p>お産は10分... お産は10分... お産は10分... お産は10分...</p> 	<p>お産は10分... お産は10分... お産は10分... お産は10分...</p> 
--	--	--

3回目のお産

<p>お産は10分... お産は10分... お産は10分... お産は10分...</p> 	<p>お産は10分... お産は10分... お産は10分... お産は10分...</p> 	<p>お産は10分... お産は10分... お産は10分... お産は10分...</p> 
--	--	--

<p>お産は10分... お産は10分... お産は10分... お産は10分...</p> 	<p>お産は10分... お産は10分... お産は10分... お産は10分...</p> 	<p>お産は10分... お産は10分... お産は10分... お産は10分...</p> 
--	--	--

3回目のお産も通して、お産も暗闇の中、1人で完全に味わうことができました。
そう本当に大満足です。
また、3回とも戸田中央産院で産後経過し、回復を助けることは、助産師さんや看護士さん
素晴らしい、ありがとう。お産も暗闇の中、1人で完全に味わうことができました。

お産が進みにくい

ココロは痛いな
イテテテテ
ヤバいな
コワイ

お産が進みやすい

ハハハ
からだか
開いてく
きたまに
おちんち
ん入る?

痛みに対してネガティブなイメージを考えると、体に力が入ると、エネルギーは内向きになります。縮んでこぼれてしまう。

痛みを、エネルギーの湧きとらえて、外側に放つイメージで体を広げる。できるだけ肩関節を広げ、目線はつむじを見るかんじで上にあげ、口は開く。痛の力を抜き、手のひらはパー。足はあぐらが広がる。痛いときは息を長く。

同じ痛みなの産む時間は、早くはるが早いよね？とリズミク試してみよう

手に下半身の力を抜くと、腰痛の痛みを和らげ！
お産がどんどん進みます！！

あと助産師さんのアドバイスに従えばOKです

呼吸のしかたや、いきみかたなど、適切なアドバイスをしてくれますよ。ありがとうございました。

内股に寄るお産は、らく。おちんちんは、すくすく入る。

