

お産への不安や恐怖が遠のく。

CDを聞いていたお母さん達に、お産後お話を聞きました。

📞 お産(陣痛)の時どうでしたか？

陣痛が強くなっても、お家でCDを
聞いていた時のことを思い出して、
気持ちが落ち着いていられた。

📞 赤ちゃんと一緒に
頑張っているんだという感じで、
自然な気持ちでお産にのぞめた。

毎日CDを聞くことで、お産や陣痛への不安・恐怖が自然に遠のきます。

今日からでも遅くありません。
BGMとして、聞き流すだけで十分です。
1回でも、1日でも多くCDを聞いてみましょう！



子宮頸管が熟化する。

妊娠末期(10ヵ月)になると、子宮の入口が軟らかくなり、子宮口が開きやすくなります。

このような変化がお産の準備として、始まります。これを「子宮頸管の熟化」と言います。

ところが、この子宮頸管の熟化が不十分な(子宮の入口が硬い)ため、お産が長びいたり、
予定日よりだいぶ遅れたりすることがあります。

よって、予定日までにお産の準備が整っておくこと(子宮の入口が軟らかくなる:子宮頸管が熟化すること)
が望まれます。

ソフロロジー式分娩のCD(イキジトレーニング)は、毎日聞くことで、子宮頸管の熟化を手助けし、
子宮頸管の熟化不全(子宮の入口が硬い)による難産を減少させます。