



妊娠中から、おなかの中の 赤ちゃんと対話する。

- ☞ 母性が確立する(妊娠中から・出産前から
気持ちは既に母親になっている)
- ☞ お産への心の準備が出来上がる
- ☞ 予定日が近づいて来ると、もうすぐ赤ちゃんと
会える喜び・待ち遠しさが生まれる
- ☞ お産や陣痛への不安・恐怖が自然に遠のく



陣痛が"やって来た！"

- ☞ おなかの中の赤ちゃんと一緒に頑張っている感じ
(赤ちゃんが頑張っているのだから、私も頑張らなきゃ)
- ☞ 陣痛の痛みは赤ちゃんを生み出すエネルギーと思える
- ☞ 無事に出産・赤ちゃんと対面
- ☞ 感動・喜び
- ☞ 自信が生まれる(自分への自信・
赤ちゃんへの自信・育児への自信)
- ☞ お産後も精神的、肉体的に元気
- ☞ 母乳もたくさん出る

