

## Story6 出産とアロマテラピー～しあわせなお産にするために～

出産はいろいろなイメージを持っている方が多いと思います。喜びといったポジティブなイメージもありますが、痛い、辛いといったネガティブなイメージを持っている方もいるでしょう。そんな時こそ、香りの力が活かされる時。妊娠8ヶ月から豊かな出産を迎えられるよう準備をしておきましょう。

### 1. 出産に向けての3点セット

#### ① 妊娠線予防オイル

妊娠線とは、妊娠後期になるとお腹周りの皮膚にできる線のことです。一旦できるとなくすことは難しいため、できないようにケアしておくことをおすすめします。

#### 【妊娠線ができる原因】

- 妊娠中は後期ともなると子宮の大きくなるスピードが速まり、その変化に皮膚の再生が追い付かず、真皮にひび割れが起きやすくなります。
- 妊娠中はコラーゲンが減少しやすいため、肌の弾力が弱くなりひび割れが起きやすくなります。

#### ② 会陰マッサージ

会陰は、肛門と膣の間の場所をいいます。出産の時は会陰の部分が大きく伸びることになりますが、この部分をマッサージしておくことで出産をスムーズにしたり、産後に起きる会陰の痛みの軽減に繋がります。薄い皮膚の出産時は赤ちゃんの頭が通るよう、大きく伸びるようになっています。

#### ③ ラズベリーリーフティ

ヨーロッパやアメリカでは古くから安産のハーブと言われて親しまれてきました。ラズベリーリーフティに入っているフラリガンという成分が、子宮の筋肉を緩め正常に整えてくれることで分娩に時間短縮や出血を抑えると言われています。ただし、妊娠8ヶ月からの飲用にしましょう。

## 2. 陣痛が始まったら

陣痛が始まったら大切なのは上手にいきみ逃しできるかです。下記の方法を使って上手に乗り切りましょう。

- ① ティッシュに精油を1滴ずつ垂らします。(クラリセージ、ジャスミン Abs.、イランイラン、ラベンダー)
- ② 陣痛の波が起こり始めたら①の香りを嗅ぎながら息を吸い、波が盛り下がってきたら息を吐きます。これを繰り返します。(陣痛が収まっている時は嗅がなくて大丈夫です。)

## 3. 赤ちゃんとの出会いをイメージしてみよう

出産は、待ちに待った赤ちゃんとの出会いです。お腹の中から生まれた赤ちゃんと対面した時、どんな気持ちになるか、どんな風景が広がっているのかイメージしてみましょう。

#### 4. アロマクラフト作成～素敵なママライフを過ごすために～

キャリアオイルと精油さえあれば簡単に作ることのできる妊娠線予防オイルを作成してみましょう。

##### 【材料】

- キャリアオイル（マカダミアナッツ油など）30 cc
- 精油6滴（ネロリ1滴、ラベンダー2滴、スイートオレンジ3滴）
- ビーカー 1個
- ガラス棒 1個
- 空容器 1個
- ラベルシール 1枚

##### 【作り方】

- ① ビーカーにキャリアオイルを30 cc量ります。
- ② ①に精油を合計6滴入れ、ガラス棒でかき混ぜます。
- ③ ②を空容器に入れ、ラベルシールに「妊娠線予防オイル」「精油名と滴数」「日付」を書いて貼ったら完成。

##### 【使い方】

お風呂上りや、皮膚の乾燥を感じたらお腹周りやバスト、お尻周りなどに塗ります。その際はよく振ってから使用しましょう。

##### 【使用期限】

作成日より1か月内に使い切りましょう。

##### 【注意事項】

肌に塗って違和感（ピリピリ、かゆみなど）を感じたらすぐに洗い流しましょう。（次の日になっても引かない様子であれば皮膚科を受診しましょう）

## 【講師手引書～講座のポイント】

- 1 出産に向けての3点セット
  - ① 妊娠線予防オイル  
妊娠線はストレッチマークといって妊娠以外でも急激に太ったりすることでできます。1日に1度の塗布ではなく乾燥を感じた時は塗るように伝えましょう。塗る時は、見えにくいお腹、胸やお尻の下側もしっかり塗るようにしましょう。精油を入れたトリートメントオイルは8ヶ月以降からの使用となりますが、安定期に入った頃からキャリアオイルのみのトリートメントをしておくこともお伝えしましょう。
  - ② 会陰マッサージ  
8ヶ月ともなるとお腹も大きくなってきますので、会陰マッサージをするときは注意して無理のない程度に行うよう注意しましょう。
  - ③ ラズベリーリーフティ  
8ヶ月未満は飲用の使用はしないようお伝えします。8ヶ月以降になりましたら朝昼晩の3回飲むこともおススメしましょう。
  
- 2 陣痛が始まったら  
ここでは香りを使うことによって深呼吸が上手くできるようになりいきみ逃しがしやすくなります。痛みが強いとどうしても呼吸が浅くなりがちです。痛みが起き始めたら香りを嗅ぐことに集中して深く吸い込むようお伝えしましょう。  
4つの精油をご紹介しますが、すべて必要なわけではありません。ただし、クラリセージがジャスミン Abs. のどちらかは使用するよう伝えます。
  
- 3 赤ちゃんとの出会いをイメージしてみましょう  
出産についてはどうしても痛い、辛いというイメージがあり不安へと繋がります。ここでは、赤ちゃんに出会った時どんな気持ちになるのか幸せなイメージをどんどん膨らませていただきます。ただし、無理にする必要はありません。どうしても幸せなイメージができない方がいた場合は、無理に進めずさっとこのワークは終了していきましょう。
  
- 4 アロマクラフト作成  
ここでは妊娠線予防オイルを作成していきますが、該当しない受講生の方もいるかもしれません。その時は、肌弾力アップや肌の新陳代謝を高めるためお肌が美しくなるお手伝いができることをお話し、首や脚など気になる部位に使用していただきます。お顔に使用したい方は精油を半分の量にさせていただくようにしましょう。