

Midwife

英語で助産師をMidwifeと呼びます。MidはWithを意味する古語で産婦に寄り添い一緒に産をするという意味がこめられています。プレママと一緒に気持ち良い産を目指す浅井貴子さんが、自分の職業を紹介する時に誇りをもって使っている言葉です。

妊娠線の予防

妊娠線が出来やすい人って？

「私、妊娠線、絶対できたくないんですよ」[出来たら絶対消えないって本当ですか?]
最近、プレママの皆さんと接していると、必ず質問されるのが、この言葉です。私が妊娠した頃は今と違い、妊娠線予防のクリームもあまり見かけませんでしたし、妊娠線は母親になる勲章!みたいな部分もありました。今のプレママさんは自分の身体への意識が高く、より綺麗に妊娠、出産したという切なる想いを感じます。



妊娠線とは、急に大きくなったお腹や太もも、乳房の真皮の伸びがついていけなくなっておきる皮下組織の断裂の事を総称して言います。

では、まず妊娠線がしやすい体質の人って・・・?

- ① 皮膚の柔軟性が少ない、乾燥肌タイプの人や高齢妊娠(35才以上・特に40代の妊娠)の人
- ② 体重の増加が12kg以上の人
- ③ 痩せている人
- ④ 冷え性体質の人
- ⑤ 多胎妊娠の人になります。

ストレッチマートリートメント

結果、適度な運動をして体重のコントロールが出来、(8kg以下の人はほとんどできません)皮膚の保湿を保ち、皮膚の進展性を高めればできにくいという事になります。予定日近くなり、お腹が大きくなってくと下腹部が特に見えにくくなりますので、そこも忘れずにトリートメントしましょう。



日々妊婦さんに色々なオイルやマッサージで自己研鑽を深め、いきついたのが「浅井式ストレッチマートリートメント」です。これはサロン(Queen Mammy)でもオプションの希望が多い一つとなっています。

まずキャリアオイルですが、乾燥肌の人にはホホバ、年齢



が高く、皮膚の柔軟性を高めたい時はアーモンドオイル、マカデミアナッツオイルを使用します。妊娠して汗が多くの人や夏場にはグレープシードオイルを使用することもあります。

精油を加える場合は

キャリアオイルのみでも十分ですが、精油の効能もブレンドするとより効果的になります。代表的な精油の紹介と注意点をご紹介いたします。



マンダリン: 皮膚を柔らかくする効果があり、妊婦さんが好む柑橘系の香りです。

フランキンセンス: 別名乳香とも言い、皮膚細胞の成長を促進し、しわ、たるみなどのお肌の若返りの効果が期待できます。

ネロリ: 値段が高いのですが、皮膚のしわやたるみを防ぎ、お肌に張りを与えます。特に高齢妊婦さんにオススメです。

ローズ: 妊娠初期には使用できませんが、皮膚を引き締めたり、細胞の再生能力を高めます。妊婦さんの香りの好みがかかります。

ローマンカモマイル: 腹帯やガードルなどで湿疹ができやすくなる炎症を抑える働きがある、この精油をブレンドします。

キャリアオイルとブレンドするの濃度は0.5%~1%以内とします。(キャリア30mlに対して3滴~6滴)2種類までブレンドしても構いませんが、あまり欲張らず1種類のみ香りその妊娠月齢の雰囲気や体調に合わせて変えてみるのもよい方法です。

浅井式おすすめブレンド: ネロリ+マンダリン、ローズ+マンダリン、真正ラベンダー+フランキンセンス

気をつけて欲しい事は精油を混ぜてブレンドした時は肘の内側などでパッチテストして反応を確認してからお腹のマッサージに移りましょう。妊娠前は大丈夫な精油も妊娠時期の体調によって、皮膚反応が強くなる場合もあります。キャリアオイルのみでも確認すると尚よいと思います。あと切迫早産気味の方はマッサージする事により、それが刺激になってお腹が張りやすくなりますので、そういう時はお休みをして決して無理をしないで下さいね。

またマッサージ中は赤ちゃんの胎動もよくわかる時です。キックゲームをしたり、パパにも時にはマッサージしてもらおうと、新しい命の誕生がより実感できると思います。

精油マッサージの注意

精油マッサージをする場合は妊娠6ヶ月以降に。また、マッサージに使う精油を選んだり、ブレンドする際は、助産師やアロマセラピストの助言の元に行ってください。

妊娠線マッサージ

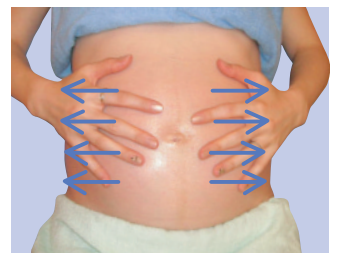
この妊婦さんは初期からマッサージをしていてこれで臨月なんですよ〜。1本も妊娠線ができていません。体重も7kgでコントロールできました。見事! 妊娠線マッサージは、羊水の量が増えてくる20週(6ヶ月)からやりましょう。24週で妊娠線が出来た人もいますので、その前からやっておくのがベターですね。20週から9ヶ月までは週に2~3回程度。9ヶ月に入りお腹が目立つようになったら毎日して下さい。1回5分~10分ぐらいでよいでしょう。



▲下腹部からハートを描くように



▲おへそを中心に時計回りに



▲わき腹から指を広げて交差させるように



▲意外と見えにくい腰もマッサージ



浅井 貴子
Takako Asai



東京都調布市在住 フリー助産師(Midwife)

マタニティー専門トリートメントルームQueen Mammy、ベビーマッサージ教室カモマイル、プレママアロマ教室主宰。生活の木Herbal Life College原宿表参道校にてベビーマッサージ教室を開講中。生活の木HPにて「Mid WifeあさいのEnjoy子育て!」を連載中。自らの子育ての経験を元に、妊娠中~子育てでママに心温まるエールを発信し続けている。AEA(全米アロマエクササイズ協会)MAQ(マタニティーアロマピクニック)認定インストラクターとして都内のスポーツクラブでレッスンを担当。高校生と中学生の男の子の母親。

Queen Mammy <http://www.queenmammy.com>

ベビーマッサージ教室「カモマイル」<http://www5.ocn.ne.jp/~mamacare/>

「Mid WifeあさいのEnjoy子育て!」<http://www.treeoflife.co.jp/column/00rensai/index.html#asai>