



# アロマバースってなあに？

よいお産のために大切なのは“リラックス”です。

しかし頭では分かっているけど、陣痛の痛みで不安になったり、緊張したり…。

そんな時は、リラックス効果の高いアロマの力をかりてみましょう！

当院では、よりスムーズなお産になるよう出産時にケアセラピストが、アロマテラピーを取り入れた【アロマバース】というケアを行っており、ご希望の方にはお産当日、次のようなケアをおこないます。

## ✿ 芳香浴

分娩室にご用意してある6種類の精油の中から好きな香りを選んで頂き、“産前のお部屋”や“分娩室”で香りをたきます。良い香りに包まれて、力を抜いてリラックスしましょう。

※母親教室【後期】で、実際にアロマの香りをお試しいただけます。

## ✿ 足浴

フットバスを使用して、精油を入れたお湯で足を温めます。足元から体を温めることで、緊張が緩み、お産を進める効果があります。また冷えやむくみ、筋肉疲労の軽減をしていきます。

## ✿ フットマッサージ

冷えやむくみが気になる方は、オイルでのフットマッサージを行うことも出来ます。

※仰向けでのお手入れになりますので、お産の進行状況により、出来ないこともあります。

## ✿ 腰のオイルマッサージ

お産が進んでくると、腰が砕けるように痛くなったり、体に力が入ってしまったり…。

また、精神的にパニックになることがあります。

そんな時には症状に合わせてブレンドしたオイルで、腰をマッサージします。

体が温まって気持ちも落ち着き、緊張がほぐれていきます。

※分娩の進行状況、また夜間・日曜・祝日はケアセラピストが不在の為、  
対応出来ないこともございます。

