

# 子宝整体通信vol.12

## ～一人目妊活の頑張りが二人目妊活をスムーズに～

### 一人目はすんなりできたのに！なぜ、二人目ができにくいの！？

「一人目の妊活ですんなりできたのに・・・なぜ？」と二人目妊活に苦労される方は多いと思います。しかも、子育てというこれまでにない役割や環境の変化に慣れる事も大変な中、二人目妊活の不安が募ることは子育てにも影響して「子育てと不妊治療の両立」に苦しんで自分を責める方もいらっしゃいますよね。そして「子育ての不安」と「妊活の不安」と、どちらもなかなか理解してもらえず孤独に戦ってる方がほとんどなのではないのでしょうか？二人目妊活のポイントとして「子育てと妊活のストレス」「体型・体力の回復が不十分」「年齢の経過」を克服して、子育ても元気に！妊活も元気に！行なえる事が大切になってきます。

一人目がなかなかできない悩み

妊娠したくて心と体作りを頑張る

一人目で妊活を頑張ってよかった！

二人目を自然に授かった！

あんなに苦労したから、2人目は無理かなあ・・・体外受精かなあ・・・

快適な妊婦生活！安産！快適な子育て！



夫婦で沢山話し合った・・・

なんで私達だけこんなに頑張らないといけないの・・・？

やっとの思いで授かった！！

夫婦で大切に育てよう！

### 「二人目も体外受精じゃないと」と思ってたのに・・・自然妊娠！？

一方で、何回も体外受精をしてやっと一人目を授かったから「二人目はもう無理かも」「二人目を授かるならやっぱり体外受精じゃないと」と思っていたら自然妊娠で授かったということは珍しくありません。一体どういう事でしょうか？これは子宝整体師の視点でお伝えすると「一人目の時に頑張って心や体作りをすると二人目を授かる体力が備わる」、逆に「一人目が体作りをしなくてもすんなり妊娠できると体力が落ちて二人目を授かるのに苦労してしまう」という事が言えるんですね。ですので今二人目妊活で苦労されている方も、一人目妊活で苦労されている方も「夫婦で体力をつける」ことで未来を創る事ができます！

1

価値観を分かち合う

家族と正直に話す

2

まず自分自身が楽に

自覚症状を克服

3

月経・出産の準備を

骨盤を整える

～二人目妊活にも繋がる体力をつける3つのポイント～

### 未来を創る妊活！

#### ①家族と正直に話す



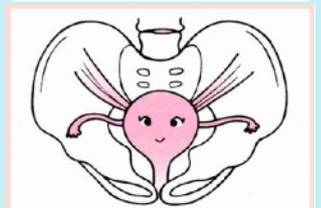
妊活中からお互いの価値観を話す習慣をつけると妊活中も子育てにおいても、自分を責めず楽しみながら歩めます。価値観は違って当然で、そこに関心を向ける習慣がとても大切です。

#### ②自覚症状を克服



妊活中に体調不良を克服していくと妊娠体質になるだけでなく産前産後のトラブルも少なくなる傾向にあります。これがスムーズな二人目妊活にも繋がります！

#### ③骨盤を整える



月経や出産時には骨盤が動いています。この動きの正常化が、産後の体型や子育ての体力、次の妊活への体力に繋がってきます。元気な妊活＝元気な子育て＝次の妊活の準備です！

## 本音を話す習慣が妊活も子育ても前向きに！ 骨盤を整えて妊娠・出産・次の妊活の準備！

### ★お互いに気持ちになる会話のポイント3つ！

- ✓ 事実と感情を分けて伝える！
- ➡ 「〇〇に対して私はこう感じたよ」と正直に伝える。
- ✓ パートナーにとっての事実と感情を確認する！
- ➡ 「〇〇に対してあなたはこう感じているように見えたけど、本当はどうなの？」と気持ちに関心を向けてみる。
- ✓ 価値観を合わせようとせず、違いを大切にしよう。
- ➡ 「教えてくれてありがとう」と相手のことを労う。

相手の気持ちを理解したいという言葉は、後にあなたに返ってきます！



妊活ラジオ（音声）：  
夫婦で我慢しない妊活をするには？是非聞いてみてください！

### 自覚症状克服！！自分が楽になる事が大切

#### ★あなたの体が楽になることが次の妊娠にも影響！

- ✓ 肩こり・腰痛・生理痛・疲れやすさの克服も大切
- ➡ これらの解消は子宮や卵巣への血流と若さに関係！
- ✓ 子宝整体師に妊活に関係ないと思っている症状も相談
- ➡ 妊活に関係するのは冷えや生理不順だけじゃない！

### ★骨盤を整えるには呼吸と内臓の元気さが大事！

まずはぽっこりお腹を解消し骨盤が動きやすい状態を作る！

- ✓ まずは内臓の負担を減らす：腹八分目と咀嚼が大事
- ➡ 子宝整体で下がった内臓を引き上げる！
- ➡ 深呼吸の習慣で内臓の位置をキープ！

①置いた手が上下に動くようにお腹で呼吸を意識する。

\*腹式呼吸

②お腹を動かさずに胸と背中が膨らむように呼吸を意識。

\*胸式呼吸



やり方の動画です！



### ★骨盤を整えるセルフケアのポイント！

ポイントはリラックス+肋骨（胸郭）の動き+骨盤体操！！

- ✓ 骨盤は月経二日目に一番開きます！
- ✓ 骨盤は排卵時に一番閉まります！
- ➡ 骨盤の動きをコントロールできる身体は、月経や排卵、そして出産もスムーズにします。そして産後の子育てや次の妊娠に向けての体力がある身体です！



肩こりや腰痛にも有効！骨盤体操の動画です。ご覧ください！

## 子宝整体通信ニュース

### 子宝整体師が日本最高峰の生殖医療施設で研修をしました！！

4月24日に心齋橋にある春木レディースクリニック内にて、日本妊活協会の子宝整体師限定で施設見学及び院長との意見交換の機会を頂きました。春木院長からも「医療だけではできないことを担ってほしい」とお言葉を頂きました。これからは本格的に「体質改善」と「医療」とが手を組んで新しい命の誕生に貢献して行く時代になると感じ、責任を持って学んで社会にお返しして行く決意を致しました！



## 子宝整体の声



AMHが低くても2人目を妊娠・出産できました！

