



Dr. Jonas Method

ハッピーマタニティー

妊娠編



Woman to Woman

ジョナス・アソシエイツ・ジャパンは、すべてのママとなる女性の健やかな美しさを応援します。

あなたは赤ちゃんを迎えるための準備はできていますか？

9ヶ国語を操り、しかもハリウッドのオスカー女優もクライアントに抱えるスーパーな女医・ドクター・ヤナが妊娠・出産に役立つ先端情報をお届けします。

Presented By

株式会社 ジョナス・アソシエイツ・ジャパン

〒107-0061 東京都港区北青山3-6-7 青山パラシオタワー11F

URL <http://www.jonas.co.jp/>



| | |
|---------------------|----|
| 01. ママになる心構え | 01 |
| 02. 妊娠に向けてチェック | 02 |
| 03. 妊娠前の検査の大切さ | 03 |
| 04. 健康な赤ちゃんを授かる | 04 |
| 05. 妊娠前に歯医者さんへ | 05 |
| 06. 排卵期（オギノ式）の予測法 | 05 |
| 07. 光と排卵の関係 | 08 |
| 08. 排卵予測キット | 08 |
| 09. 一ヶ月の排卵回数 | 09 |
| 10. 性交頻度と受胎率 | 10 |
| 11. 妊娠しやすい体位 | 11 |
| 12. 妊娠に備えた葉酸の摂取 | 11 |
| 13. 妊娠検査 | 11 |
| 14. ピル | 12 |
| 15. 不妊治療 | 13 |
| 16. 安易すぎる“不妊”の定義 | 15 |
| 17. IVFのリスク？ | 16 |
| 18. 男性不妊 | 17 |
| 19. 男性の不妊検査 | 17 |
| 20. 鉛は男性不妊の原因？ | 18 |
| 21. コーヒーと精子の関係 | 19 |
| 22. 精子を活発にするハーブ | 19 |
| 23. 喫煙と生殖力 | 20 |
| 24. 妊娠のタイムリミット | 21 |
| 25. 妊娠による毛髪の影響 | 21 |
| 26. デポ・プロベラを止めた後の妊娠 | 22 |
| 27. 子宮内膜症の自然療法 | 22 |
| 28. 流産に関する正しい知識 | 23 |
| 29. 高齢出産 | 23 |
| 30. 妊娠の兆候について | 24 |

ジョナス・アソシエイツ・ジャパン は、すべてのママとなる女性の健やかな美しさを応援します。

あなたは赤ちゃんを迎えるための準備はできていますか？ Woman to Woman は、妊娠・出産に関する お役に立つ情報をお届けします。アメリカ医学協会の会員でもあるドクター・ヤナは、9ヶ国語を操り日本語も堪能、しかもハリウッドのオスカー女優もクライアントに抱えるスーパーな女医です。私どもは、みなさまが妊娠・出産という人生の大きな出来事を幸せに、美しく乗り切って頂く事を心から願っております。

01. ママになる心構え



* 今、すでに多くの役割を持ち忙しい日々を送るあなたに、「お母さん」という肩書きが新たに加えられようとしています。あなたは幼い頃に遊ぶ時間が十分与えられていたか、また満ち足りていたかどうかを振り返ってみてください。残念ながら、これから母親になろうとする女性の中には、子供時代のあなたに対して要求の多い両親のもとで育ったため、こうしたことがトラウマとなり、自分の子供に対して対抗意識を抱く人もいるでしょう。

兄弟間の対抗意識はある程度必要ですが、親子間の対抗意識は、母親にとってもその子供にとっても、どこか破壊的な要素を秘めています。

* 現在、あなたは趣味や娯楽をどの程度楽しんでいますか。今のうちに考えてみましょう。そして、満たされていない欲求があるならば、この機会にぜひ自分自身を満たしてあげてください。あなたにとって、娯楽とはどのようなものですか？ コンサートに行くこと？ ダンス？ ジャグジー風呂でリラックスすること？ それとも、旅行に行くことでしょうか？ 自分だけの時間を作り、思いっきり楽しむ機会をつくってください。

* あなたは子供に精一杯尽くす覚悟ができていますか？ 母親になると、24時間のうち7時間は子供のサポートに費やすことが要求されます。何よりも子供のことを優先させなくてはなりません。もし、あなたにその覚悟ができないのなら、きついことを言うようですが、親になるのはやめたほうがいいかもしれません。母子間の交流は、子供の一生にずっと影響します。互いの信頼と精神的健康及び幸福を築き上げていくにあたって重要な役割を果たすのは「親子の絆」です。これより重要なものは他にはありません。また、これより壊れやすいものも他にはありません。子供は母親の心を一生にわたり独占する存在です。ぜひ、子供と過ごす時間をつくり、そして、何よりも子供を大事に扱ってあげてください。

02. 妊娠に向けてチェック



*私の卵巣、たった一つしか機能していないから、妊娠しにくいかも・・・と心配なさっていますか？ そんなあなたも心配なさる必要はありません。

毎月の排卵は、2つの卵巣が競い合い、どちらか早い者勝ちで偶発的に起こります。ですから、もしあなたの卵巣が片方しか機能していなくても大丈夫です。あなたの卵巣からは毎月排卵が起こっています。

*できるだけ精子を受け入れやすい膈内の環境にしましょう。妊娠を計画している間は次のようなものの使用は避けましょう。膈内のpHバランスを崩す原因になる膈用消臭スプレーや香りの付いたタンポン、精子を死滅させる人工潤滑剤、ベジタブルオイル、グリセリン、唾液、また膈内で正常に保たれている酸性度に変化をもたらしたり、膈炎や骨盤内炎症性疾患の原因になったり、精子の運搬に必要な頸管粘液を洗い流してしまう膈内洗浄剤の使用を避けましょう。

*妊娠計画中でもセックスを楽しめるように工夫してみましょう。たまにはベッドルーム以外の部屋で、または、いつもと違った時間帯に行くのもいいかもしれませんね。

*あなたはコーヒー党ですか？ もしそうなら、コーヒーをやめるか、ノンカフェインのコーヒーに替えた方が良さそうです。カフェインは血管を収縮させ、子宮への血液の流れを減少させる作用があるため、胎児の発育を阻害すると考えられています。その他、数件の研究によると、1日3杯以上のコーヒーを飲むなど、カフェインを摂り過ぎると妊娠しにくくなるという説もあります。しかし、この点についてはまだ賛否両論といった所で定かではありません。

*もしあなたが、一番妊娠しやすい日を知るために頸管粘液をチェックしているのであれば、シャワーや入浴、スイミング前にチェックするようにしましょう。これらの活動は頸管粘液の量や質に影響します。

*この情報は「使わないと衰える」の一例ですが、ある研究では、男性は7日以上射精しないしていると、男性の精子の生殖能力が低下すると報告されています。精子の排出回数が少ないと睾丸中の精子数は増加しますが、それは老化して受精能力の衰えている精子数が新しい精子数より多いことに過ぎないのです。

*排卵の期間にはセックスする回数を増やしましょう。最低48時間毎にセックスをすることによって、卵管の中で排卵が起こるのを待つ元気な精子を常時確保していることになります。

*活動的な生活をしていますか？ そうでないあなた、マタニティーフィットネスを始めることを考えてみてはどうでしょうか？ 適度な早足での20分～30分のウォーキングを週3回以上行くと、体力と持久力がつき、循環器の働きも健康に保たれます。エクササイズを始める前に、先ずかかりつけのお医者様と相談して下さい。

株式会社 ジョナス・アソシエイツ・ジャパン

〒107-0061 東京都港区北青山 3-6-7 青山パラシオタワー11F

URL <http://www.jonas.co.jp/>

Email : ncc@jonas.co.jp