

♡魂でつながる赤ちゃん和妈妈の 小さな3つの光の魔法♡

✨愛と光でお産をやさしく導く、プレアディスからの贈り物✨

プレアディスとは？

プレアディスは
地球から約400光年先に輝く星々の集まり

古代から「天の扉」「魂の故郷」と呼ばれ
愛と調和の周波数を届けています

その光は母と子をやさしく包み
安心と再生のエネルギーを注いでいます✨

私はこの星々とつながり
チャネリングを通して受け取った光のメッセージと
その星々の愛の周波数を込めています✨

著者：助産師 KUMI（プレアディスから来た産婆さん）

はじめに

こんにちは

光と命をつなぐ助産師、KUMIです🌸

この小冊子は

赤ちゃんとママの魂をもっと深くつなぎ愛と光で満たすための“小さな魔法”
をお届けするために作りました

お腹の中の赤ちゃんは、いつもママの心の声を聴き、愛のエネルギーを感じています。

そしてその絆は、お産の瞬間だけでなく、これから続く育児や人生のすべての時間を支える大切なものです

私自身、初めての妊娠やお産は決して順調ではありませんでした

当時新人看護師だった私、妊娠中の切迫流産、腎炎での入院、
分娩では陣痛のあまりの痛みに恐怖や不安、孤独を感じ、心身ともにまったく余裕もなく、ただ苦しさばかりを感じ、泣き叫ぶお産の体験になりました

そして、その体験はその後の子育てにも影響することとなり
だからこそ、私は助産師になることを決心したのです

そして、あの時の私が本当に欲しかったサポートを形にして
今、あなたにお届けしたいと思います

プレアディスの愛の周波数と、助産師としての経験を融合させて
あなたと赤ちゃんが「安心の光」に包まれながら未来へ進めますように💕

ここに3つの小さな魔法を簡潔にまとめた内容でお伝えします✨

そして最後には、「ママと赤ちゃんの絆を深めながら、お産をラクにする安心ホルモン」の秘密」もご紹介しますね

ここにたどり着いてくださって、本当にありがとう💕

どうか、この小冊子があなたと赤ちゃんの心をやさしく照らす光となりますように

心を込めて

助産師 KUMI 🌈

♡ 赤ちゃんとママの絆を深める3つの魔法 ♡

～安心ホルモンでお産をラクにする秘密～



魔法1: オキシトシンの力 ～愛のホルモンで絆を育む～

オキシトシンは「愛のホルモン」「安心ホルモン」と呼ばれ
お産の時には子宮の収縮を助け、赤ちゃんの誕生をサポートします
また、産後は母乳分泌を促し、赤ちゃんとの愛着形成にも欠かせないものです

実践のヒント

- ・お腹の赤ちゃんに毎日「ありがとう」「愛してるよ」と声をかけましょう
- ・パートナーや家族とスキンシップをとるといいよ（ハグや手を握る）
- ・リラックスできる香りや音楽を生活に取り入れてみてね



魔法2: 呼吸とリズム ～痛みを和らげる魔法の呼吸～

呼吸は、大切！陣痛を乗り越える最強の味方
ゆったりした呼吸は緊張を和らげ、自律神経を整え
「痛みを強く感じさせるホルモン（アドレナリン）」を抑えてくれます

実践のヒント

- ・吸う息よりも「吐く息を長く」することを意識してみてね
- ・陣痛の波に合わせて「ふう～」 「はぁ～」と声を出しながら吐く練習を
- ・「赤ちゃんと一緒に呼吸している」とイメージを何度も繰り返そう



魔法3: イメージの力 ～お産をスムーズに導く心の魔法～

脳は「イメージ」と「現実」を区別しにくい性質があります
ポジティブなお産のイメージを何度も繰り返すと
心も体も「安心して赤ちゃんを迎えられる準備」が整っていきますよ

実践のヒント

- ・赤ちゃんが光のトンネルをスルッと降りてくるイメージを描く
- ・「私のお産は愛に包まれている」と毎日くり返し唱える
- ・お花のつぼみがやさしく開くイメージを呼吸と合わせてみましょう

お産をラクにする秘密

お産がラクになる最大の秘密は——

「安心ホルモン＝オキシトシン」を味方につけること！

恐怖や緊張はアドレナリンを増やし、子宮の働きを妨げます
反対に、愛と安心を感じている時、子宮は自然にリズムよく収縮し
赤ちゃんはスムーズに下りてきます

 つまり秘密はこの3つ 

1. 安心できる環境を整える（やさしい言葉・音楽・香り）
2. 呼吸とイメージで心と体を調和させる
3. 赤ちゃんとの絆を強く感じる

この3つが合わさると、お産は「怖いもの」ではなく、
「赤ちゃんと共に歩む愛の時間」に変わっていきます

おわりに

赤ちゃん和妈妈は、すでに深い絆で結ばれています
お産はその絆をさらに強く、愛で満たすための神聖なプロセスです

どうか、この3つの魔法を日常に取り入れて
あなたと赤ちゃんが安心して出会える時間を迎えてくださいね

光と愛に包まれたお産を—— 