



# トコちゃん通信

トコちゃん通信は、青葉ホームページ上にも掲載しております。  
こちらをご覧くださいと、ページ内のURLに簡単にアクセスできます。  
<http://toco-chan.jp/contents/toconews/>

ここから  
ジャンプ!



みなさまこんにちは。

早いもので2013年も終わりに近づいてきました。  
忙しい年末に向けて、寒さに負けないようにお過ごしください。

さて、寒さが増してたくさん洋服を着込んでいる方も多いと思いますが、妊婦さんはお腹を締め付けるものを着用していませんか？



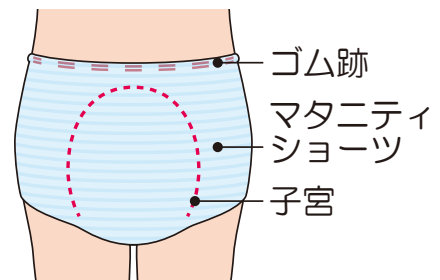
## ゴム跡はついていませんか？

トコちゃんベルトより上部にゴム跡のつくようなマタニティショーツ、ガードル、腹巻、タイツなどを着けていませんか？

お腹にゴム跡がつくということはゴムの圧がかかっているということ。

この圧が刺激になって、お腹が張ったり、内臓が押し下げられることもあるのです。

ゴム跡がつかないような衣類を着用しましょう!



どのように着用すればいいの…? 詳しくはこちらをご覧ください。

\*マタニティケア・ハンドブック：P17

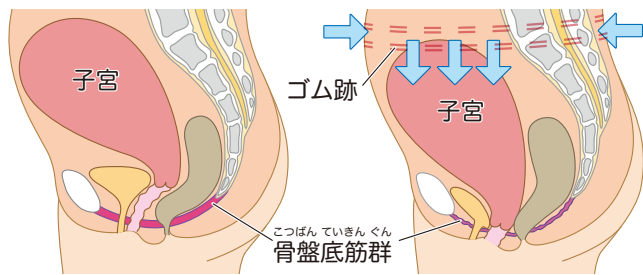
\*青葉ホームページ：

[http://toco-chan.jp/contents/handbook/tyakuyo\\_belt2.php#a3](http://toco-chan.jp/contents/handbook/tyakuyo_belt2.php#a3)



## たくさんゴム跡をつけると…?

肌にゴム跡のつくような衣類を着用すると、1本1本のゴムの力は弱くても、何重にもなれば子宮を含む内臓を押し下げようような力が働きます。すると、骨盤底筋群は引き伸ばされ、尿道・膣・肛門がしっかり締まらず、尿漏れ、痔、ひどい場合、脱肛や子宮脱になる可能性も…。



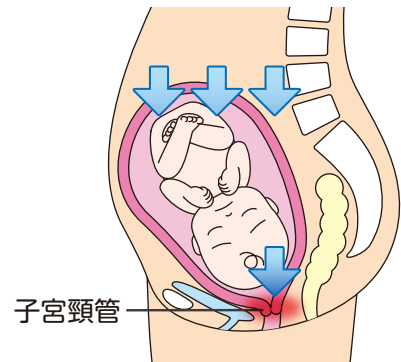
\*詳しくは青葉ホームページへ

<http://tocochoan.jp/contents/mother/catch.php>



## 内臓が押し下げられると…

内臓が下がると、赤ちゃんが下がりすぎて子宮と骨盤底筋群の間で子宮頸管が押しつぶされます。すると圧迫による刺激でお腹が張ったり、「切迫早産」の原因になると考えられています。



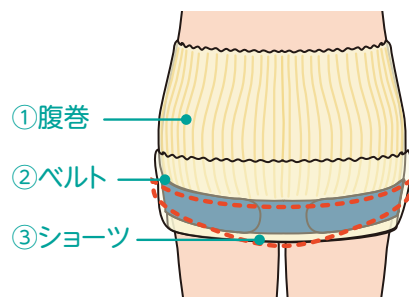
\*詳しくは青葉ホームページへ

<http://tocochoan.jp/contents/mother/early.php>

## トコちゃんベルトの正しい着用順序

衣類の着用にも注意して、ふんわり柔らかいお腹を作っていきます!

※お手洗いの時もトコちゃんベルトをはずさないで!



### 骨盤ケア すてきなお産

PDFパンフレット

「ひん尿や腰痛、便秘などのトラブルが減っていきました。」  
「妊婦さんはトラブルが解決して散歩や体操も十分にできるようになり・・・」  
これは、妊娠初期から妊婦さんにケアをし、また自らの出産も体験された助産師さんの話です。是非一度ご覧ください!  
[http://tocochoan.jp/images/pdf\\_pamphlet/nice\\_birth.pdf](http://tocochoan.jp/images/pdf_pamphlet/nice_birth.pdf)



骨盤ケアとマタニティ&ベビーケア用品

トコちゃんベルトの青葉

有限会社 青葉 <http://tocochoan.jp>

〒578-0984 大阪府東大阪市菱江4丁目6-1

TEL.072-960-0507 FAX.072-960-0508