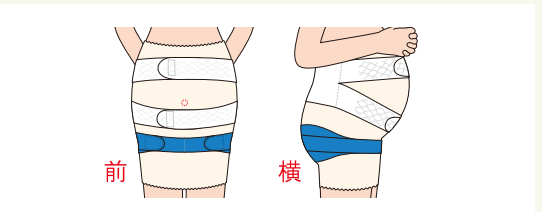


自分にあった使い方を見つけてみよう!

上側をへそ上に着ける

へそ上は優しくとめるのがポイントです。

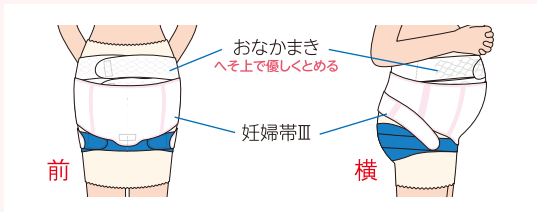
- 妊活中
- 妊娠初～中期
- 産後
- 中高年



妊婦帯Ⅲと一緒に

おなかまきを着けたあと、妊婦帯Ⅲで下から支え上げましょう。

- 妊娠後期
- 多胎妊娠



妊婦帯Ⅲ

トコちゃんベルトとつなげて、お腹を下から支え上げる妊婦帯です。



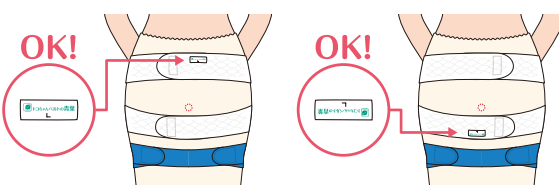
トコちゃんベルトⅡ

ゆるんだ骨盤の後ろ側を支え、腰を安定させるベルトです。



タグの向きは上下逆でもOK

タグが上下逆になるように使用しても間違いではありません。



<おなかまき使用時の注意>

- ※必ず綿素材の腹巻などの上に着用してください。
- ※湿疹などが出た場合は速やかに使用を中止してください。
- ※上前腸骨棘を強く押さえないようご注意ください。
- ※お腹を強く締め付けないよう、優しく巻いてください。
- ※保管するときは、面ファスナー部分を重ね合わせてください。

<洗濯時の注意>

- ※漂白剤の使用、乾燥機やアイロン、暖房器具を使った乾燥はしないでください。
- ※面ファスナーを本体にしっかり重ね合わせて、インナー用の目の細かい洗濯ネットをご使用ください。



有限会社 青葉 <https://toco-chan.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



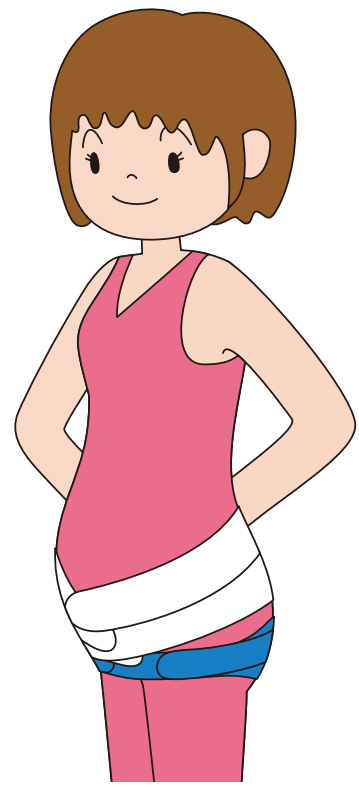
※商品の交換・返品は、購入先にお問い合わせください。



おなかラクラク、かる～い!!



おなかまき



- 腹直筋離開のケアに。
- お腹が重くて、下から支えたい。
- 腰の負担を軽くしたい。

【素材】

- 表面
- ①背面・腹部：ポリエステル
 - ②伸縮素材：ナイロン・PU
- 裏面
- ①背面・腹部：綿
 - ②伸縮素材：ナイロン・PU

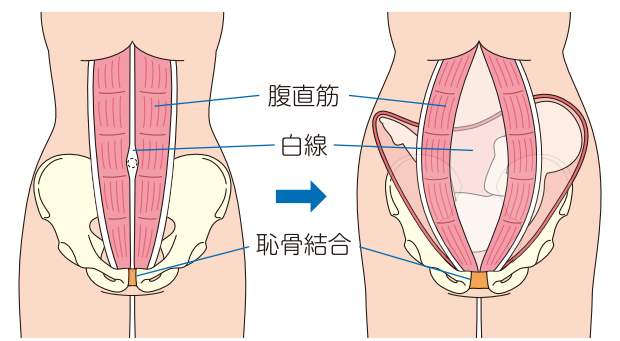


腹直筋離開とは

腹直筋離開とは、お腹の中心で左右の腹筋をつないでいる白い線状の部分（白線）が、横に伸びて薄くなり、左右の腹筋が離れて開いた状態をいいます。20年ほど前までは妊娠後期～産後数ヶ月の女性以外には、ほとんど見られませんでした。最近では**妊娠したことのない女性にも見られるようになってきました。**

妊娠中に大きく離開すると子宮は横に広がり、胎児は丸い姿勢を保てなくなります。出産時はいきみにくく、産後はウエストサイズが戻らない…😞

骨盤もお腹も、妊娠前からケアを始めるのがベストです。



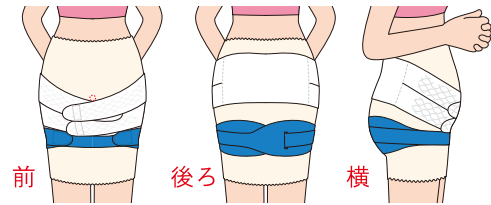
基本的な着用方法 あらゆる年代の女性に（妊娠後期を除く）

おなかまきをへそ下に着ける方法です。

妊活中 産後 中年 妊娠初～中期

1 仮止め

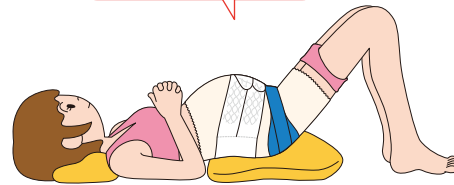
着用方法に従ってトコちゃんベルトなどを着けます。



おなかまきを腰にあて、上部の面ファスナーを軽くとめます。次に、下部の面ファスナーをお腹をすくい上げるように軽くとめます。

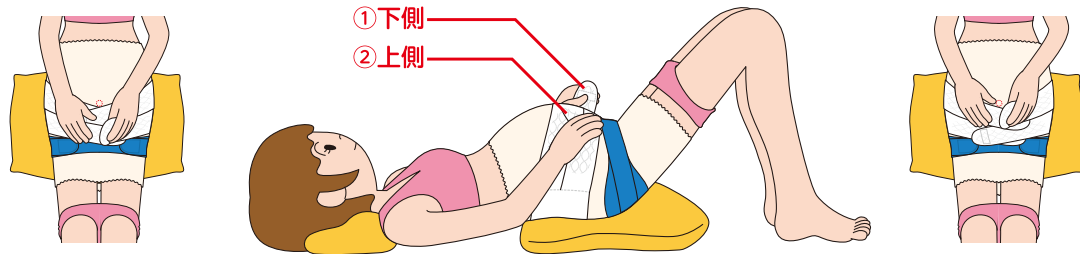
2 骨盤高位で内臓を上げる

お腹がフワリやわらかくなるのを感じて



骨盤高位の姿勢で5分ほど横になります。(ゆっくりと左右に膝を揺らしたり、安静にしたりを繰り返します。)

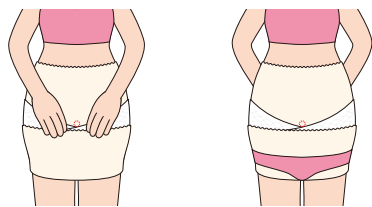
3 骨盤高位で面ファスナーをとめなおす



①下側の面ファスナーを外し、体に沿うようにとめなおします。

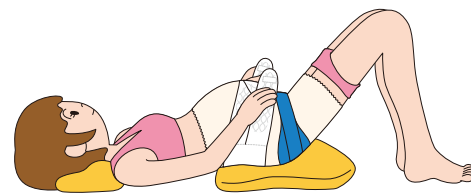
②上側の面ファスナーを外し、体に沿うようにとめなおします。

4 ショーツを着用



腹巻を折り上げ、ショーツをはいて完成です。

⚠️ おなかまきを外すときは



必ず寝た状態で優しく外してください。

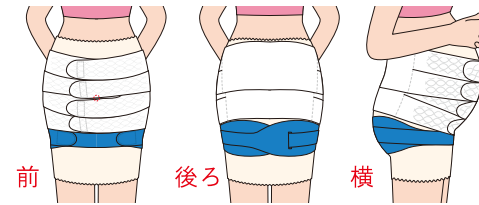
基本的な着用方法 妊娠後期は妊婦帯として大活躍

おなかまきを2枚使用して、お腹全体を支えます。

妊娠後期 多胎妊娠

1 仮止め

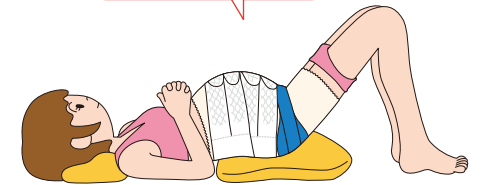
着用方法に従ってトコちゃんベルトなどを着けます。



おなかまきを腰にあて、上部の面ファスナーを軽くとめます。次に、下部の面ファスナーをお腹をすくい上げるように軽くとめます。

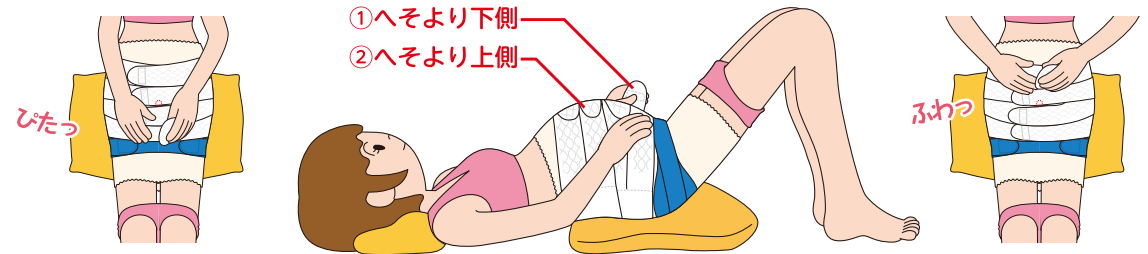
2 骨盤高位で内臓を上げる

お腹がフワリやわらかくなるのを感じて



骨盤高位の姿勢で5分ほど横になります。(ゆっくりと左右に膝を揺らしたり、安静にしたりを繰り返します。)

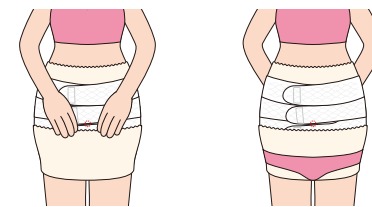
3 骨盤高位で面ファスナーをとめなおす



①へそより下側
下から順番に面ファスナーを外し、体に沿うようにとめなおします。

②へそより上側
下から順番に面ファスナーを外し、優しくとめなおします。

4 ショーツを着用



腹巻を折り上げ、ショーツをはいて完成です。