

妊娠中のプレママ・授乳期のママに！

おっぱいクッション



おっぱいトラブルの理由は？

血液やリンパの流れの悪さなどから起こるといわれるおっぱいトラブル。

その要因として考えられるのは、

①立って歩く姿勢

四足歩行の動物に比べて、直立二足歩行であるヒトはおっぱいの血流が滞りやすい

②背骨のゆがみ

周辺の筋肉の働きが鈍くなり、血液やリンパの流れも滞るので乳腺炎につながりやすい

血流を良くするためには、おっぱいを胴体から直角にできる四つん這い歩きや、うつぶせ寝の姿勢がおすすめです。

詳しくはこちら



ベビーマ

日本製



イエロー

【寸法】

約縦38×横52×厚み11cm

【使用素材】

生地：綿 中綿：ポリエステル

<お手入れ方法>

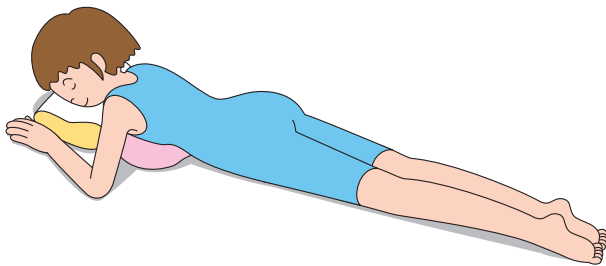
- ※手洗い可
- ※洗濯機洗い、脱水機可*（洗濯ネット使用）
- ※漂白剤、乾燥機、アイロン使用不可
- ※形を整え、風通しの良い日陰で平置きにしてしっかり乾燥させてください。
- ※他の物と同時洗濯する場合は、色落ち、色移りにご注意ください。

*脱水は様子を見ながら、1分以内を複数回行ってください。



うつぶせ&体操で血流 UP！

おっぱいクッションは胸を圧迫せず、楽にうつぶせの姿勢がとれます。



血液やリンパの流れ、自律神経の働きが良くなるように、うつぶせの姿勢で背中から肩周りをほぐしましょう。

背骨のゆがみやコリの軽減に、ゴムチューブを使った肩回し運動もおすすめです。



*フィットゴムチューブ
(別売)

詳しいお手入れ方法はHPをご覧ください。



※商品の交換・返品は、購入先にお問い合わせください。



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

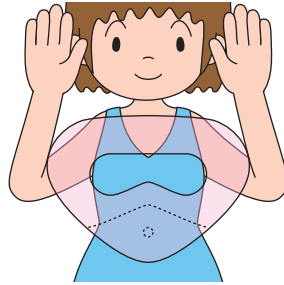
有限会社 青葉 <https://toco-chan.jp>
〒578-0984 大阪府東大阪市菱江4丁目6-1
TEL.072-960-0507 FAX.072-960-0508



おっぱいクッションの使い方

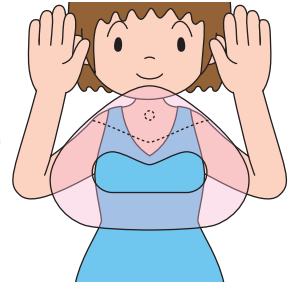


胸の下におっぱいクッションを敷き、乳房を穴にしっかりおさめます。手は顔の横など楽なところに置き、頭は枕に乗せ、向きやすい方向を向きます。



三角に出っ張っている部分でみぞおちを支えるように使用します。

← 気持ちの良い方に
あわせましょう →



背骨の彎曲が少ない人は、上下を逆にした方が気持ちの良い場合があります。三角に出っ張ったところにあごが乗る形になります。

おっぱいクッション体操

手軽に乳房の基底部分を柔らかくして、母乳の出を良くすることができる体操です。

注意！ 妊娠中の体操については、必ず医師や助産師にご相談の上行ってください。熱が出たり、しこりがひどい場合は病院や助産院にご相談ください。

縦方向に動く

目安 10回

つま先を立てて、床を蹴るように体全体を上下にゆすりましょう。基底部分を縦方向にほぐすことができます。

横方向に動く

目安 10回

床に手をつき、交互に床を押すように、体全体を左右にゆすりましょう。基底部分を横方向にほぐすことができます。

ご家族に手伝ってもらおう場合

目安 10回

縦方向に押す

ご家族にかかとを押すように、体全体をゆすってもらいましょう。

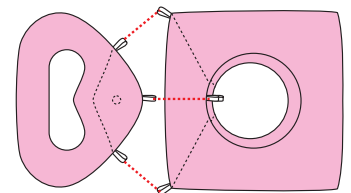
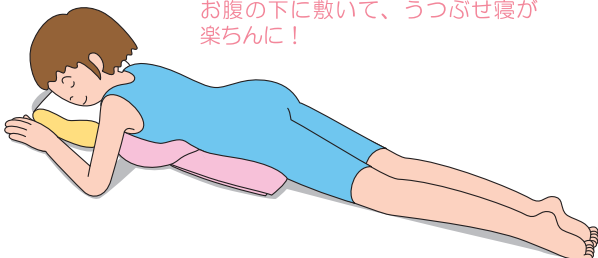
目安 右から10回
左から10回

横方向に押す

ご家族に乳房の横あたりの胸体を、弾むように押しってもらいましょう。

妊娠中はマタニティ用クッションを！

***マタニティ用クッション(別売)**
お腹の下に敷いて、うつぶせ寝が楽ちに！



マタニティ用クッションと組み合わせて使用するときには、ループを連結すると、使用中のズレを防ぐことができます。