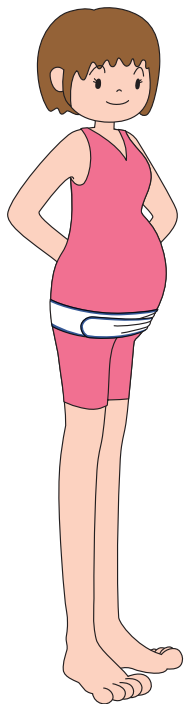


トコちゃんの

# ふわびたベルト



【対応サイズ】  
ヒップ 約 80～100cm

日本製

ML

※開封後の交換・返品はお受けできませんので、ご注意ください。  
※開封前の交換・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



V1

## <使用時の注意>

- ※締めすぎや体質によって、皮膚の変色や湿疹・かぶれなどが起こる場合があります。その場合は使用を中止し、専門医にご相談ください。
- ※面ファスナーを横に引っ張って外すと生地が毛羽立ち、着きが悪くなる原因となります。丁寧に扱うことで長くご使用いただけます。
- ※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。

## <お手入れ方法>

- ※インナー用の目の細かい洗濯ネットをご使用ください。
- ※面ファスナー部分にゴミなどが付かないよう、本体にしっかり接着させるか、面ファスナー部分同士を重ね合わせた状態で洗濯してください。
- ※漂白剤の使用、乾燥機や暖房器具を使った乾燥はしないでください。
- ※アイロンは使用しないでください。
- ※洗濯後は形を整えてから干してください。

## 骨盤ケアを毎日の習慣に！

骨盤ケアのポイントは「あげる」「ささえる」「ととのえる」  
体のゆがみを整え、下がった内臓を上げて、それを支える  
“骨盤ケアの三原則”を毎日の習慣にしましょう。



詳しくはこちら

## 妊娠後期からはダブル巻き！

ダブル巻きとは、トコちゃんベルトとふわびたベルトなどを使って骨盤全体を支える\*巻き方のことです。  
妊娠後期から産後2ヶ月の間は“ダブル巻き”で骨盤を支えましょう。

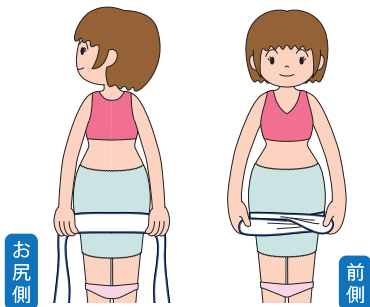
\*着用中の効果



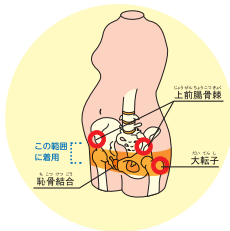
詳しくはこちら

## 着用方法例

### 後ろ→前（恥骨側を寄せて支える）



お尻側を支えたいときは  
反対方向に巻きましょう



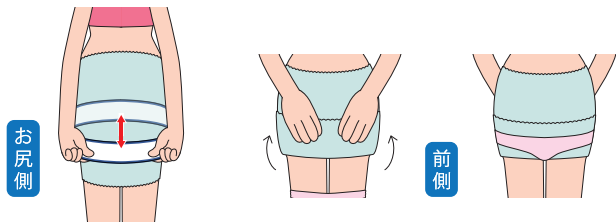
- 1 素肌に腹巻を着けます。ふわびたベルトを後ろから前に回して、面ファスナーを軽くとめます。（仮止め）



骨盤高位になるのが  
つらい方はこちらの  
動画を参考にしてく  
ださい



- 2 骨盤高位の姿勢で5分ほど横になります。（ゆったりと左右に膝をゆらしたり、安静にしたりを繰り返します。）  
ベルトにゆるみができただけそっと引き、面ファスナーをとめ直します。

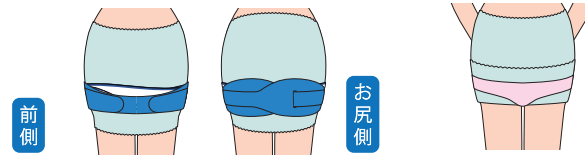


- 3 ベルトを上下に動かして、気持ちの良い高さにお尻側を合わせます。腹巻を折り上げ、ショーツをはいて完成です。

## こんなときにも

### 妊娠後期～産後2ヶ月まで **ダブル巻き**

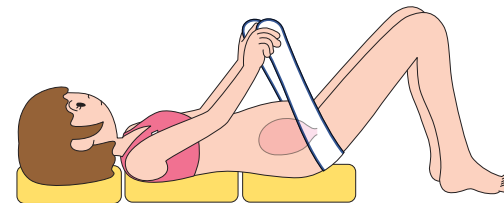
基本の  
巻き方



着用方法例3でお尻の高さを合わせた後、着用方法に従ってトコちゃんベルトⅡを着けます。  
腹巻を折り上げて、ショーツをはいて完成です。

### 分娩直後

分娩直後の骨盤を支えるアイテムとしても、骨盤を寄せるようにしっかりと巻きましょう。



詳しくはこちら



### 就寝時

寝返りを打つのがつらい場合  
などにお試ください。

