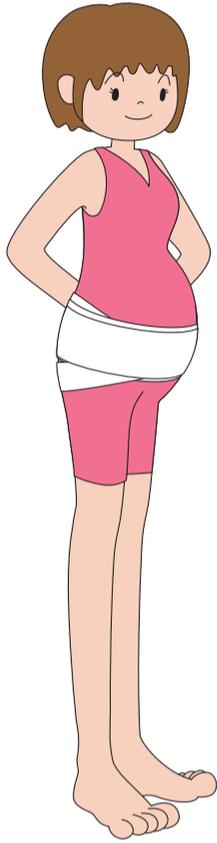


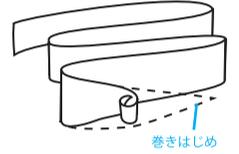
妊娠初期から産後まで 健やかな体を保つ骨盤ケア

メッシュ腹帯



<使用時の注意>

- ※お腹まわりを強く締めすぎないようにご注意ください。
- ※最初はゆるい感じがしますが、しだいに骨盤が支えられてきますので、決して強く引っ張って巻かないでください。
- ※帝王切開での出産が決まっている方は、妊娠中から巻く練習をしておくと、出産直後からスムーズに巻けます。
- ※洗濯後は巻いて保管しましょう。とがった方が巻きはじめです。



メッシュ腹帯は、こまめなお洗濯でより気持ちよくお使いいただくことができます。

<お手入れ方法>

- ※インナー用の目の細かい洗濯ネットに折りたんで入れて洗濯してください。
- ※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。
- ※製品の特性上、洗濯時に伸びた形になりますが、使用に差し支えはありません。洗濯後は、幅を広げるように形を整えて干してください。

- ※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://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



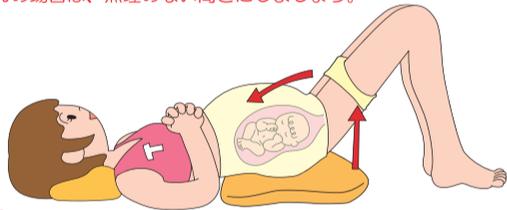
ベルトは骨盤高位で着用しましょう

床から15～20cm※の高さを保てるように、お尻の下に座布団などを敷き、立て膝の状態で仰向けに寝た姿勢です。

骨盤高位になるのが
 づらい方はこちら



※妊婦さんの場合は、無理のない高さにししましょう。



骨盤ケアで...

変化!!

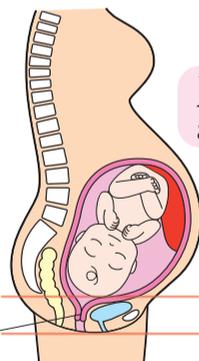
骨盤高位のままトコちゃんベルトを着けると、子宮やその他の内臓が正しい位置に保たれます



カチカチのかたいお腹

【ベルト着用前】

- 骨盤の下側が開き、内臓が下がると、骨盤はさらに開きます。
- 子宮やその他の内臓が下がることで、子宮頸管が短くなりがち。
- お腹が張りやすくなります。



フンワリやわらかいお腹

【ベルト着用後】

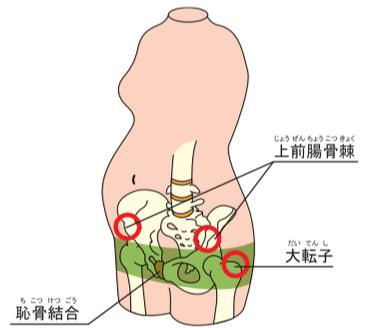
- 骨盤をささえることで、骨盤の下側が開きません。
- 子宮やその他の内臓が下がらないので、子宮頸管は短くなりすぎません。
- お腹が張りにくくなります。



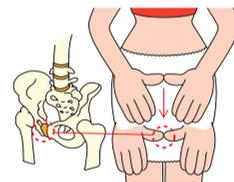
太ももからお尻にかけての“一番太いところ”に巻きましょう

骨盤輪をしっかり支えるには着用位置が重要です。

- ①大転子の横のでっぱりに腹帯がかかる
- ②恥骨結合に腹帯がかかる
- ③上前腸骨棘に腹帯がかからない

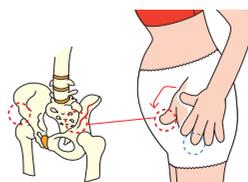
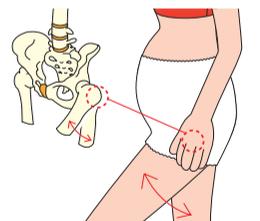


骨の各部分に触れてみよう



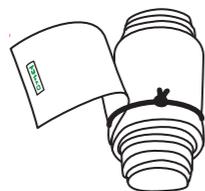
両手の親指をおへそに当て、少し押さえながら下ろして行くと、骨に当たります。この中央が恥骨結合(ちこつけつごう)です。

その手を水平に横へ移動させます。片足ずつかかとを上げると、掌の中で動く丸いのでっぱりが大転子(だいてんし)です。

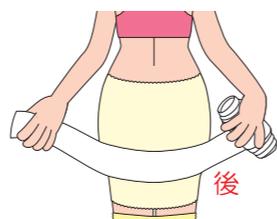


大転子のでっぱりで中指を当て、親指を上へ伸ばすと腰骨に触れます。少し前かがみになって、腰骨を前にたどると、一番前にでばっているのが上前腸骨棘(じょうぜんちょうこつぎょく)です。

1 準備～1周目



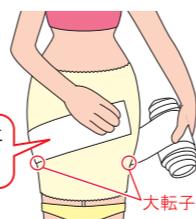
このようにゴムで止めておくと、巻いている途中で落としてもほどけにくく、困りません。



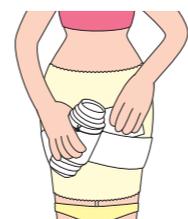
素肌に腹巻を着け、後ろ側はお尻をすくい上げる位置に当てます。

裏面の着用位置を参照してください。

おへそより下に当てます。



片方をお腹にそわせます。



巻きはじめを押さえるように前でクロスさせます。

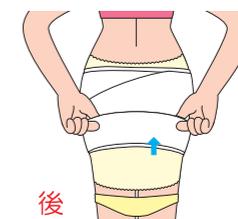
裏面の着用位置を参照してください。



着用位置(恥骨と大転子を通っているか)を確認します。

トイレの時は

・下側の帯を上にはずらして、外さずにトイレをすませましょう。



・下側の帯とお尻のあいだに手を入れて、お尻をすくい上げるように元に戻します。

2 骨盤高位～2周目

辛い時は時間を短くしたり、高さを低くしても構いません。



骨盤高位の姿勢になります。5分ほど横になります。(ゆった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)

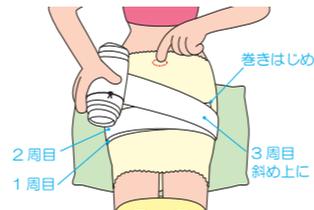
お腹がフワリやわらかくなるのを感じましょう。

キュッとお尻を寄せながら



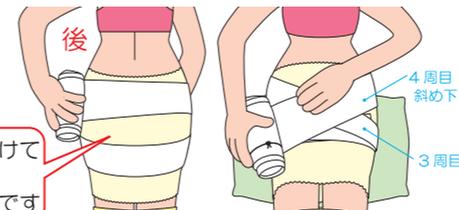
メッシュ腹帯にゆるみができます。ゆるんだ分だけ、前で腹帯を軽く引きます。お尻を上げ、2周目を巻きます。

3 3周目・4周目

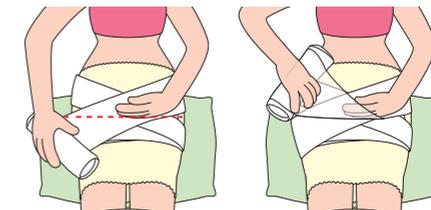


3周目は下から斜め上にお腹にそうように巻きあげます。
※おへそより上は決して巻かない様にしましょう。

隙間を空けて巻くのがポイントです



背中はずっと巻く、4周目は斜め下に巻きます。

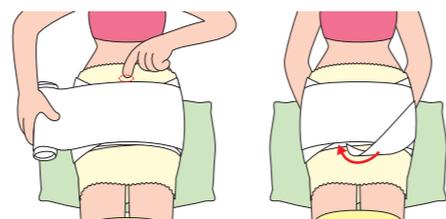


そのままとどんどん下がってしまいますので、手を当てて折り返して斜め上に巻きあげます。

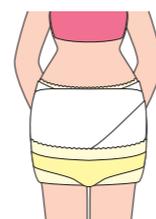
4 5周目～



後ろはまっすぐにします。
※寝て巻くのがつらい場合は、ご家族に手伝ってもらるか、ここからは立ちあがって巻いても構いません。



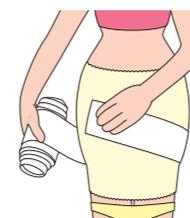
おへそより上は決して巻かない様に、残りの部分を自然に体にそうように巻きます。最後の細い部分を適当な所にはさみこみます。



腹巻を折り上げ、ショーツをはきます。
※上前腸骨棘を超えないショーツをはきましょう。

! フラフラする場合は

左から巻く方法もお試しく下さい。



! 外すときは

必ず寝た状態で外してください。



※立って外すと、急激に骨盤が緩んで内臓下垂などを招いたり、ふらつきなどを感じることもあり危険です。

! お腹まわりを強く締めすぎないようにご注意ください。