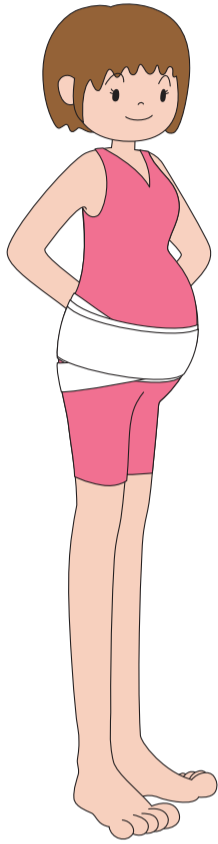


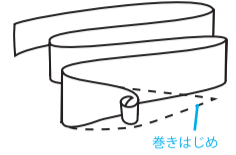
妊娠初期から産後まで すこやかなからだを保つ骨盤ケア

# メッシュ腹帯



## <使用時の注意>

- ※最初はゆるい感じがしますが、しだいにじわ〜っと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、出産直後から楽に巻け、手術の翌日から元気に歩くことができます。
- ※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。



※お腹を強く締めすぎると、腹部大血管を圧迫する可能性があります。お腹まわりも決して強く引っ張って巻かないでください。

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。

## <洗濯時の注意>

- ※必ず洗濯ネットに折りたたんで入れて、洗濯してください。
- ※暖房器具を使った乾燥や乾燥機のご使用はおやめください。
- ※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ととの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 <http://tocochan.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

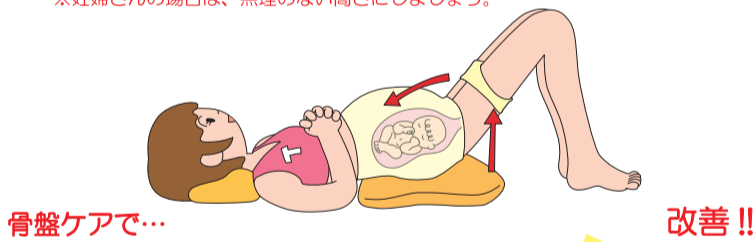


## ベルトは骨盤高位で着用しましょう

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、立て膝の状態を仰向けに寝た姿勢です。

※妊婦さんの場合は、無理のない高さにしましょう。

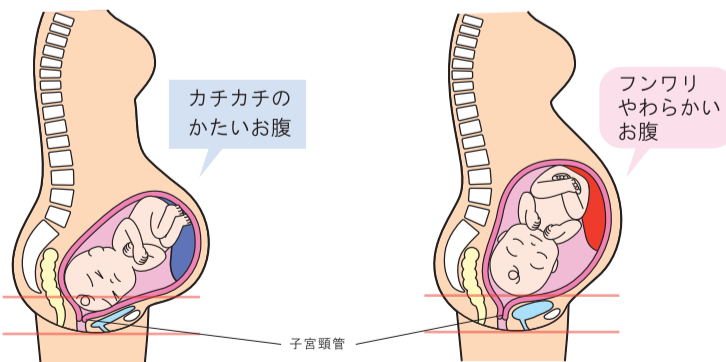
骨盤高位になるのが  
 づらい方はこちら



骨盤ケアで…

改善!!

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

フワリやわらかいお腹

### 【ベルト着用前】

### 【ベルト着用後】

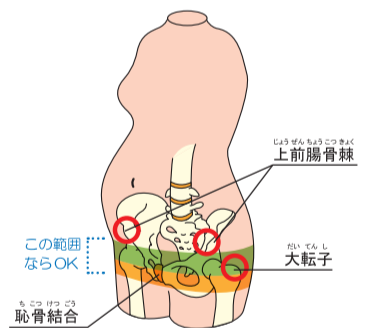
- 骨盤の下側が開き、内臓が下がると、骨盤はさらに開きます。
- 子宮やその他の内臓が下がることで、子宮頸管が短くなりがち。
- お腹が張りやすくなります。
- 骨盤をささえることで、骨盤の下側が開きません。
- 子宮やその他の内臓が下がらないので、子宮頸管は短くなりすぎません。
- お腹が張りにくくなります。



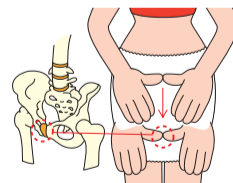
## ベルトは太ももからお尻にかけての“一番太いところ”に巻きましょう

骨盤輪をしっかり支えるには着用位置が重要です。

- ①大転子の横の出っ張りにベルトがかかる
- ②恥骨結合にベルトがかかる
- ③上前腸骨棘にベルトがかからない

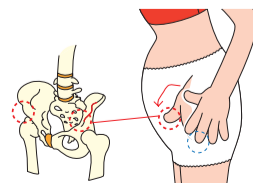
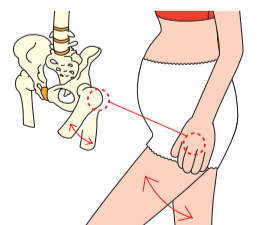


## 骨の各部分に触れてみよう



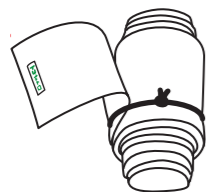
両手の親指をおへそに当て、少し押さえながら降ろして行くと、骨に当たります。この中央が恥骨結合（ちこつけつごう）です。

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。

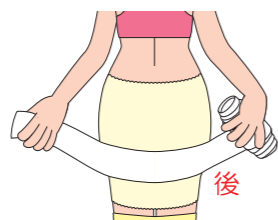


大転子のでっぱりで中指を当て、親指を上へ伸ばすと腰骨に触れます。少し前かがみになって、腰骨を前にたどると、一番前にでっぱりなのが上前腸骨棘（じょうぜんちょうこつきよく）です。

# 1 準備～1周目



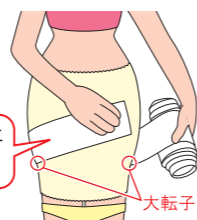
このようにゴムで止めておくと、巻いている途中で落としてもほどけにくく、困りません。



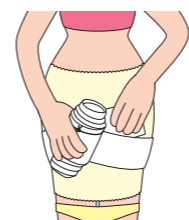
素肌に腹巻を着け、後ろ側はお尻をすくい上げる位置に当てます。

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。

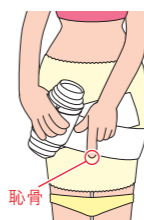


片方をお腹にそわせます。



巻きはじめを押さえるように前でクロスさせます。

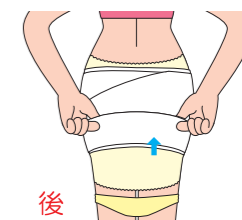
裏面の着用位置を参照してください。



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

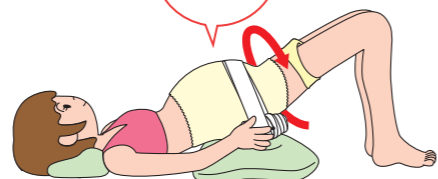
辛い時は時間を短くしたり、高さを低くしても構いません。



骨盤高位の姿勢になります。5分ほど横になります。(ゆったりと左右にひざを揺らしたり、安静にしたりを繰り返します)

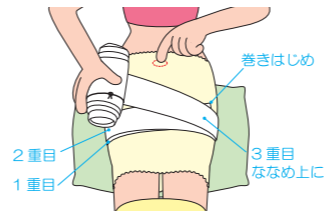
お腹がフワリやわらかくなるのを感じましょう。

キュッと  
お尻を  
寄せながら



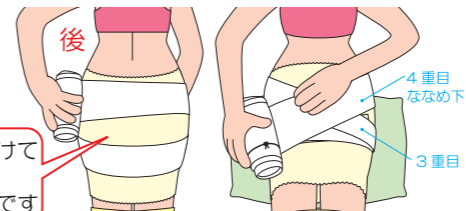
メッシュ腹帯にゆるみができます。ゆるんだ分だけ、前で腹帯を軽く引きます。お尻を上げ、2周目を巻きます。

# 3 3周目・4周目

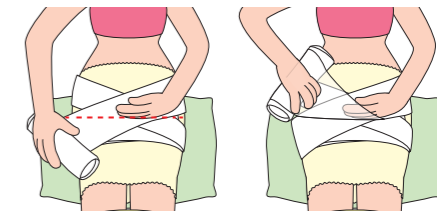


3周目は下からななめ上にお腹にそうように巻きあげます。  
※おへそより上は決して巻かない様にしましょう。

隙間をあけて巻くのがポイントです

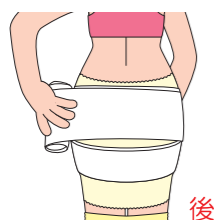


背中はずっと巻く、4周目はななめ下に巻きます。そのままとどんどん下がってしまいますので、

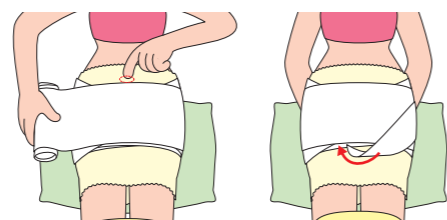


手を当てて折り返してななめ上に巻きあげます。

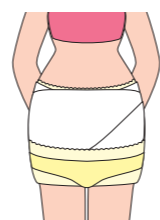
# 4 5周目～



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。



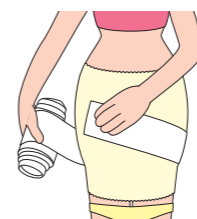
おへそより上は決して巻かない様に、残りの部分を自然に体にそうように巻きます。最後の細い部分を適当な所にはさみこみます。



腹巻を折り上げ、ショーツを着けます。  
※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てください。



## ⚠ 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。

## ⚠

お腹を強く締めすぎると、腹部大血管を圧迫する可能性があります。お腹まわりも決して強く引っ張って巻かないでください。