

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

詳しくはこちら



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。



イエロー

### 【寸法】

約縦38×横52×厚み11cm

### 【使用素材】

生地:綿100% 中綿:ポリエステル

### 【日本製】

### <お手入れ方法>

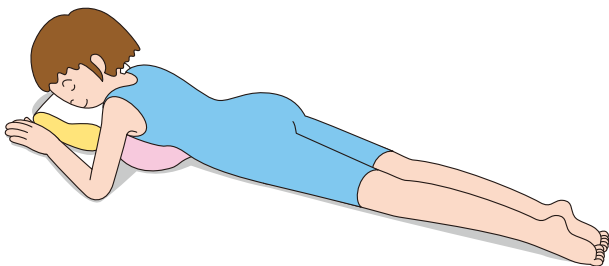
- ※必ず洗濯ネットに入れて、洗濯してください。
- ※温水を使った洗濯はおやめください。
- ※乾燥機や暖房器具を使った乾燥は、危険ですのでおやめください。
- ※洗濯後は直射日光を避け、陰干しでしっかりと乾燥させてください。

※商品の交換・返品は、購入先にお問い合わせください。



## 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回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。



\*体操用ゴムチューブ  
(別売)



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

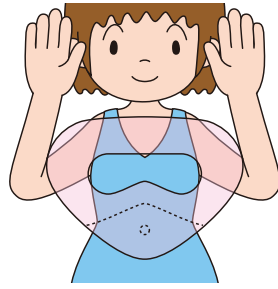
有限会社 青葉 <https://toco-chan.jp>  
〒578-0984 大阪府東大阪市菱江4丁目6-1  
TEL.072-960-0507 FAX.072-960-0508



# おっぱいクッションの使い方

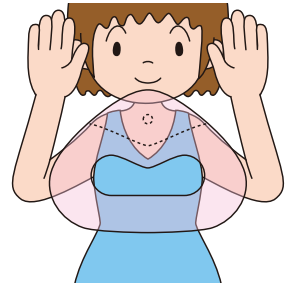


胸の下におっぱいクッションを敷き、乳房を穴にしっかりおさめます。手は顔の横など楽なところに置き、頭は枕に乗せ、向きやすい方向を向きます。



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。

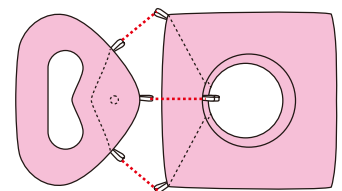
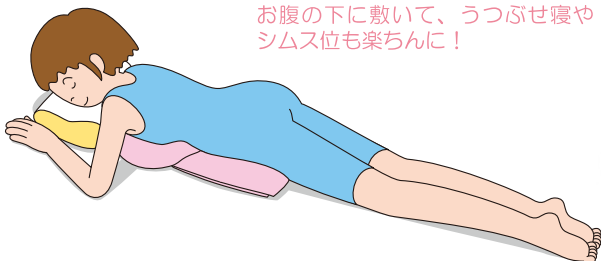
目安 右から10回  
左から10回

横方向に押す

ご家族に乳房の横あたりの胴体を、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**  
お腹の下に敷いて、うつぶせ寝やシムス位も楽ちに！



マタニティ用クッションと組み合わせて使用するとき、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。