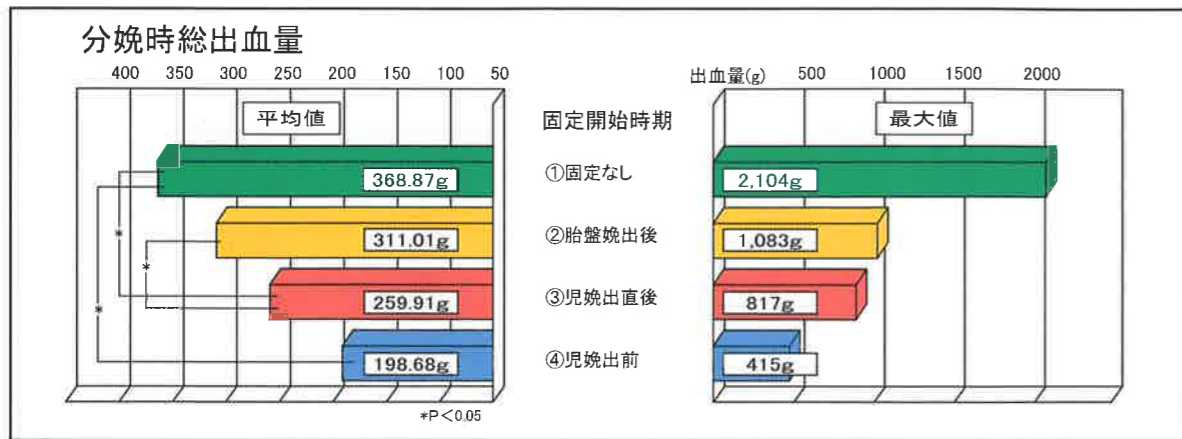


骨盤輪固定で分娩時出血が減った！



これは山形市の齋藤範子(助産師・母子整体研究会准認定講師)さんが、「母子整体研究会研究発表会」(2009年1月)で発表されたものです。
この調査は、山形県天童市のさとうウイメンズクリニックで、齋藤さんが中心になって、全スタッフの協力の下に行われました。

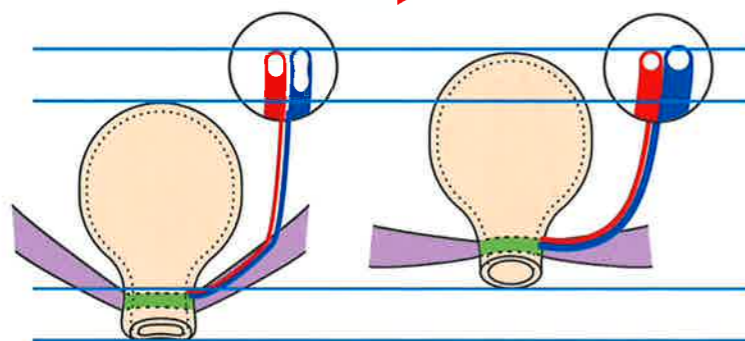
直後パット着用まではゴムチューブで固定し、その後はさらして固定しています。詳しくは、抄録集をご覧ください。
これ以外にも各地の施設で、出血量の減少の有意差が得られたとの報告が多数あります。

下がった子宮

子宮に血液を運ぶ動脈や静脈は、上の方から垂れ下がるように降りているため、子宮が下ると、静脈の内腔はベッタリとつぶれた形となり、静脈血は心臓に戻れなくなります。

そのため、心臓に戻れなくなった血液がドンドン出血するものと考えられます。

骨盤高位にすると...



正常な子宮

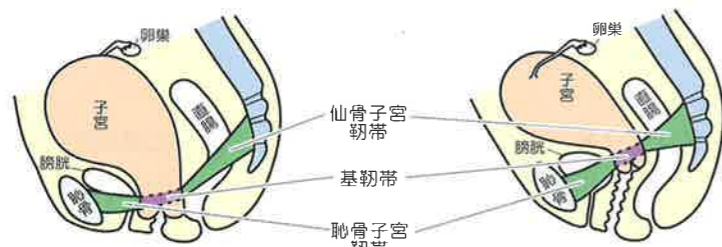
子宮がおへりの方向に上ると、静脈の内腔は丸くなり、血液は心臓に戻っていきやすくなり、出血が減少するのです。

長いガーゼを陰内に詰め込んでも弛緩性出血は止まるのですが、止まる理由は同じで、子宮を上へ上げ、子宮動脈・静脈の伸びすぎが改善されるからと考えられます。

ゆるんだ骨盤

骨盤がゆるんで広がると、子宮を前後左右から支えている靭帯は引き伸ばされ、子宮は収縮できない。

骨盤輪固定すると...



しまった骨盤

骨盤がしまると、靭帯の伸びすぎが改善し、子宮が収縮できるようになる。

分娩直後は特に血栓症になりやすい時期ですので、じっと寝てもらうのではなく、初回授乳などで体位変換を行なうとか、下肢を適度に動かすようアドバイスをお願いします。

分娩終了後のこの1~数分のケアで弛緩性出血・排尿障害・脱肛・腰痛・恥骨部痛・マタニティーブルーなどの、産後の様々な痛みやトラブルも激減します。

母子整体研究会では、骨盤位や回旋異常がなおる技術や、乳房に触れることなく乳房トラブルが改善する技術、赤ちゃんを、抱きやすく授乳しやすい体に改善する技術の普及も行っております。ぜひセミナーをご受講ください。

トコ・カイロプラクティック学院 渡部信子



札幌：011-817-3600 東京：03-5923-0341 大阪：06-6928-7245 コンシューマ事業部
仙台：022-225-2745 横浜：045-942-9525 広島：082-211-2166 : 052-355-2711
千葉：043-234-6157 名古屋：052-369-4110 福岡：092-622-8415
埼玉：048-653-1113 学研都市：072-856-6531

トコちゃんベルト考案者の
渡部信子先生 監修
★特許取得商品★

妊娠中・産後だけじゃない！
分娩直後も骨盤ケアが必要です！！

直後パットトコ式A・C



出血量の
軽減

恥骨痛・腰痛など
痛みの軽減

からだの
ゆがみ防止



※写真は直後パットトコ式Cです。

品コード	商品名	単位	入数
53060	直後パット トコ式A	セット	20セット/ケース
53072	直後パット トコ式C	セット	20セット/ケース

他にもいろいろ！

妊娠中・産後の骨盤ケアに最適♪

健美ベルト

&

直後ケアベルト

★『直後パット トコ式』の正しい着用方法★

1 健美ベルト または ソフト晒を着用する

健美ベルト 組込 トコ式C

1 健美ベルトを半分にした状態でひざの裏から通し、おしりの坐骨にかかる位置に合わせます。

2 輪の部分をおなかの中心より少しずらして位置を決めます。

3 2つの端のうち、肌に触れている側の1本のみを輪に通します。

4 輪に通した端と通していない端を結び目を作ります。

5 おしりが高くなる骨盤高位の姿勢をとり、下垂した内臓を上げます。

6 しばらくすると、おなかと健美ベルトとの間に隙間が出てきます。(骨盤のゆらみ) 持ち手を分けて両手に持ち、隙間を埋めるように引き、締めます。

Point! 健美ベルトは一気に引いて締めるのではなく、「上に引き上げて、サイドに開く」を2~3回繰り返すと、よりよく締まります。

7 身体にフィットするように健美ベルトを締めたら、持ち手にしていた2本を蝶々結びにします。

ソフト晒 組込 トコ式A

1 ソフト晒を半分にした状態でひざの裏から通し、おしりの坐骨にかかる位置に合わせます。

2 輪の部分をおなかの中心より少しずらして位置を決めます。

3 両端の2本を共に輪の中に通し、身体にフィットする程度引き、締めます。

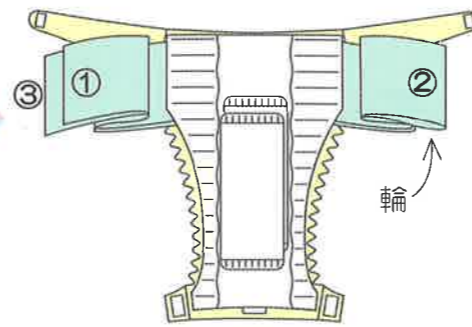
4 おしりが高くなる骨盤高位の姿勢をとり、下垂した内臓を上げます。

6 しばらくすると、おなかとソフト晒との間に隙間が出てきます。(骨盤のゆらみ) 持ち手を分けて両手に持ち、隙間を埋めるように引き、締めます。

Point! ソフト晒は一気に引いて締めるのではなく、「上に引き上げて、サイドに開く」を2~3回繰り返すと、よりよく締まります。

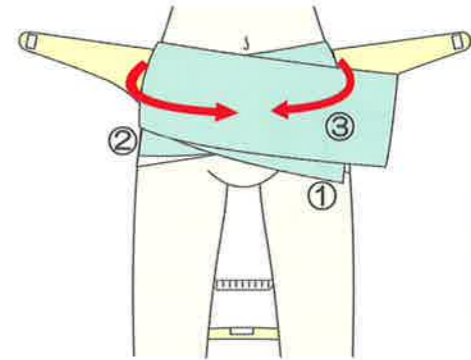
Point! 両端を挟み込む際、Uターンしている方(①)を離すと緩んでしまうので、①から先に挟み込みます。

2 セッティング



ディスポショーツ、オサンパット、2つ折晒を広げて、あてやすいように準備しておく。

3 2つ折晒を巻く

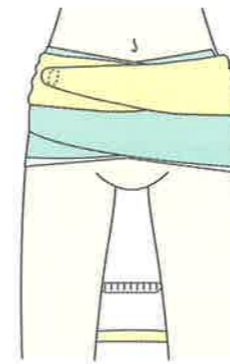


離開した腹直筋を寄せるように2つ折晒を「輪」と「そうでない方」を交互に巻く。(① → ② → ③)

Point!

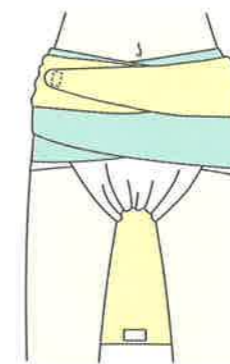
この2つ折晒は、「おへそが見える」ように巻き、決しておへそより上は巻かないようにしましょう。

4 ベルトをとめる



ディスポショーツのウエスト部分のテープを留め、固定する。

5 パットを入れ込む

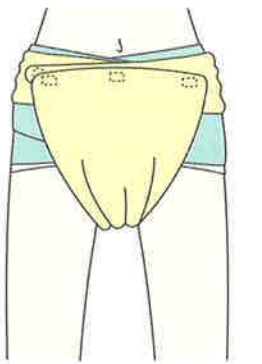


オサンパットを2つ折晒の中に入れ込み、会陰部とオサンパット間のスキマがない状態にする。

Point!

オサンパットを入れ込むことで、フィット感が増し、悪露の横漏れを軽減します。

6 前を留めて完成



ディスポショーツの前を留めて、トコ式の着用完了。

Q&A

トコ式って?

通常の直後パット(ディスポショーツ・オサンパット)に加えて、腹直筋離開保護用の「2つ折晒」と、骨盤輪支持用の「健美ベルト」または「ソフト晒」の2つの晒が入った分娩直後から骨盤ケアのできる直後パットです。トコちゃんベルト考案者の渡部信子先生監修で、アメジストオリジナルの特許取得商品なのです。

なぜ分娩直後も骨盤ケアが必要なの?

妊娠初期から産後2ヶ月ごろまで、ホルモンの働きによって骨盤は、緩んでいる状態にあるといわれています。なかでも最も緩むのは分娩直後! ケアせずに歩いてしまうと身体が大きく歪む可能性が...。トラブルを回避するためにも、素敵なスタイルのためにも、分娩直後も骨盤ケアを大事にしましょうね!

