

腹帯について

昔から、「妊娠5ヶ月の戌の日に腹帯を巻くとよい」という風習があります。これは、お産が軽く、多産な犬にあやかっただけのことですが、妊娠中の無事と安産への願いがこめられています。

腹帯を巻くことで...

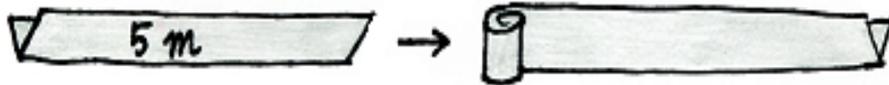
おなかを保温する、腰痛を軽減する、腹筋の弛緩を防ぐ、腹部を支え、安定を保ち、動作を軽快にするなどの効果があります。



腹帯のほかに、着脱の便利な腹巻き式のもの、妊婦用ガードル、妊婦用コルセット**骨盤ベルト**などもあります。骨盤ベルトは産後も続けて使用できるものもあります。自分にあったものを選んで使いましょう。

★腹帯の巻き方

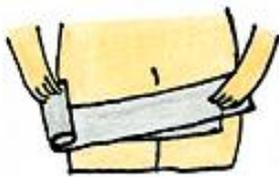
①1反(10m)のさらしを半分の長さに切り、二つ折りにして巻いておきます。



②下腹に腹帯をあて、おなかをささえるような気持ちで巻いていきます。巻き始めの部分は、少し出しておきましょう。

③おなかの中央で、片手をあて、腹帯を折り返しながら巻いていきます。巻き始めの部分は上に折り込みます。

④数回巻いてから、端を安全ピンでとめてできあがりです。妊娠7~8ヶ月になっておなかが大きくなってきたら、横で折り返してください。



* 希望のある方は、外来で巻き方を説明しますので、腹帯や骨盤ベルトなどをご持参下さい。腹帯は袋から出して洗濯し、二つ折りにして巻いて持参してください。