

腹帯について

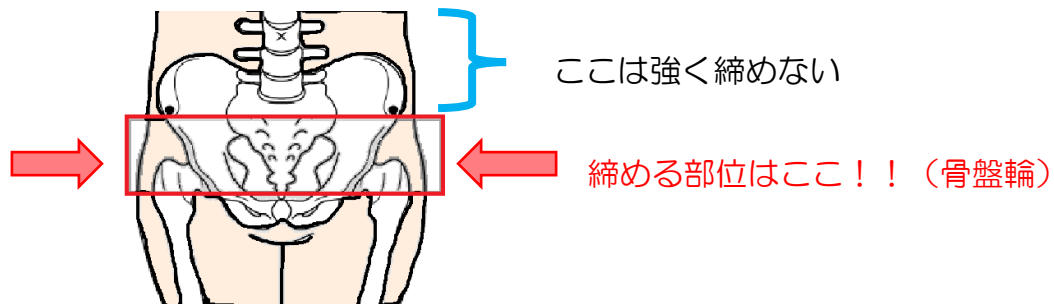
* 腹帯による効果

- 1) 母親となる自覚が芽生えたり、家族の理解が深まる
- 2) 腹部の保護・保湿の効果

* 腹帯の種類

	長 所	短 所
さらし（岩田帯）	吸湿性・保温性に優れている 安価で骨盤輪固定ができる	巻くのに時間がかかる 緩むので巻きなおしが必要
妊婦帯 （腹巻タイプ）	装着が容易で保湿性が高い 比較的安価	お腹の支持性は低い 骨盤輪固定はできない
妊婦ガードル	着くずれしない	吸湿性が低く、やや高価

* 腹帯をつける時の注意点

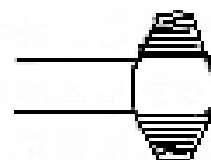


腹部を強く締めつけることはやめましょう
血液の循環が悪くなり、母子ともによくありません

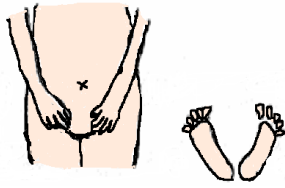
* さらしの腹帯の巻き方

まず、さらしの準備...

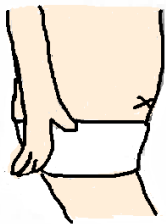
- ① さらし1反は長さを半分に切り2枚にして、うち1枚を使います
…さらし1反は10mあるので、1/2反は5mになります
- ② 片方の端2mは幅を四つ折りにし、その後徐々に太くし、もう一方の端2mは幅が二つ折りになるようにします



では、巻き始めましょう...



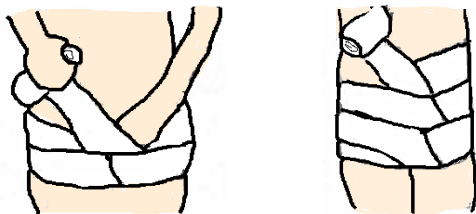
- ① かかとを揃え足先を広げて立つ
- ② 恥骨の位置を確認し、恥骨の下と四つ折りになっているさらしの下ラインを合わせる



- ④ さらしでお尻をすくいあげるようにして仙骨を包む
- ⑤ 反対側の大転子も同様に巻く

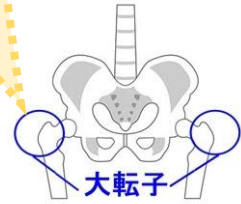
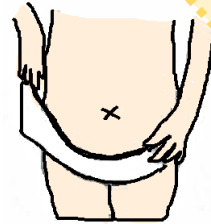


- ⑦ 息を吸いながらさらしを引っ張り、しっかりと締める

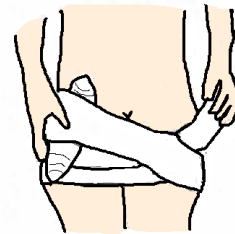


- ⑨ 3周目からは腹部中央でさらしを折り返しながら腹部で軽く巻いていく
- ⑩ 巻き終わりは適当な位置で折り込む
- ⑪ 歩行の妨げにならないよう固定できたか確認する

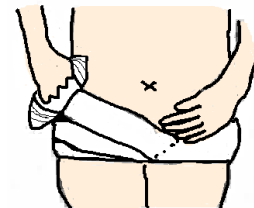
太ももの骨の付け根
になります



- ③ 大転子にさらしの中央部分を合わせる



- ⑥ さらしが1周したら手をクロスさせて、さらしの両端を持つ



- ⑧ 1周目と同じ位置で2周目を巻き、巻き始めのさらしを折り込む

ポイント

- * さらしの場合歩くとずれることもありますが、寝た状態で巻くとしっかりと固定されてずれにくいです
- * 詳しく腹帯の巻き方を知りたい場合は、**骨盤ケア教室**を開催しているので、是非ご参加ください♪