

5ヶ月目になると、お腹の中で赤ちゃんがピクピク動くのがわかります。これが胎動といわれるもので、人によっては6ヶ月目に入ってからということもあります。

5ヶ月目には赤ちゃんの身長は約20cm、体重は約200gぐらいになり、今まで目立たなかったお腹も急に大きくなります。この頃につけ始めるのが腹帯。

通常、腹帯は木綿の長い帯状のものを言いますが、最近では着脱しやすい腹巻式のものや、妊娠用ガードル・コルセットなどもあり、自分に合った使いやすいものを選ぶようにしましょう。直接肌に触れるものなのでこまめに洗濯していつも清潔に。



妊娠線予防のお手入れ

お腹の急激な変化のために皮膚の伸展がついていけず、妊娠線が現れることがあります。

個人差はありますが、気になる方は、大きくなり始める前に刺激の少ないクリームなどでマッサージすると軽減できます。



腰痛・恥骨痛などの骨盤周りの痛みがある方に
トコちゃんベルトをおすすめします。(産後にも使用できます)

腰痛・恥骨痛・足の付け根の痛みなどのマイナートラブルがある方が
トコちゃんベルトを使用することで楽になる方も多いです。
トコちゃんベルトはⅠ型とⅡ型の2種類あります。
トコちゃんベルトを購入希望の方は相談コーナーなどで
どちらが体に合っているか調べます。
一度試着し、そのうえでテンマンスにて購入してください。



装着時の注意

- 決してきつく締めすぎないように注意してください。
心地良いくらいのしまり具合が丁度いいです。
- 下着の下に腹巻を使用してベルトを装着してください。
トイレのたびにはずさないようお願いします。腹巻は汗を吸うような素材のものなら、市販のものでかまいません。
- 妊娠中・産後2ヶ月以内の方は、座布団などでお尻を持ちあげ、装着してください。
- 立ったままベルトは外さないでください。座った状態か、寝た状態で外してください。
- 産後の骨盤調整にも使用できます。

