

# -子育てはお腹の中から-



## BabyHug Diary

ちゃんが生まれるまで



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



5 か月

# 戌の日



お参りした寺・神社

月 日



安産祈願

5ヶ月検診  
エコー写真を貼ってね♪

比べて  
みよう!

撮影日

月 日



## トコちゃんどトーク♪



お腹、固くはってない?

ママ



毎日の骨盤ケア、大切だよね~



赤ちゃんもニコニコ♪

ケア前のお腹

ケア後のお腹

ケア前

ケア後

### Babyのお買い物リスト

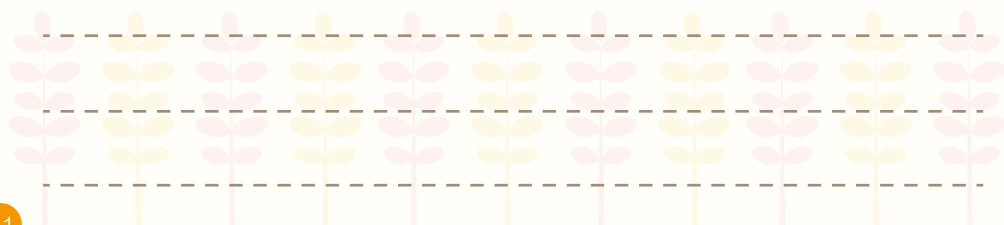
- |                              |                          |                          |
|------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> 肌着  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> おむつ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/>     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/>     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



My little treasure♡

3D or 4Dの  
写真を貼ってね♪

撮影日： \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

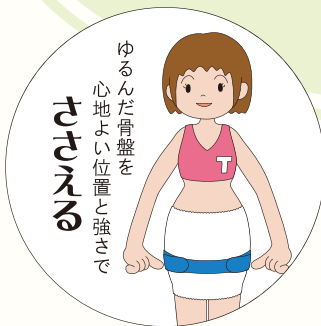


自分の写真（骨盤高位）  
を撮ってみよう！



下がった子宮などの内臓を  
あげる

赤ちゃんのスペースを  
いっぱい広げてあげよう♪



ゆるんだ骨盤を  
心地よい位置と強さで  
ささえる

## 骨盤ケアの 三原則



ゆがんだ骨盤や筋肉を  
ととのえる

### 体調・変化

- 週 \_\_\_\_\_ お腹がはっている
- 週 \_\_\_\_\_ あっ！お腹をけった？
- 週 \_\_\_\_\_
- 週 \_\_\_\_\_
- 週 \_\_\_\_\_
- 週 \_\_\_\_\_

### 病院で先生に聞きたいこと

- ・自転車は何か月まで？

-----

-----

-----

-----

-----

6 か月

Enjoy Maternity Life!



体操している写真を貼ってね♪

- ゆらゆら体操
- お尻ふりふり体操
- ネコ体操
- だるまさんゴロゴロ

撮影日  
\_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

6 ヶ月  
エコー写真を貼ってね♪



ドキドキ♥  
ワクワク♥



撮影日： \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

7 か月

ラクラク Point



妊婦帯Ⅲ



お腹を下から支え上げて  
腰への負担を軽減!

ママのお腹の  
写真を貼ってね♪

7 ヶ月  
エコー写真を貼ってね♪

撮影日： \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

