

-子育てはお腹の中から-



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



BabyHug Diary

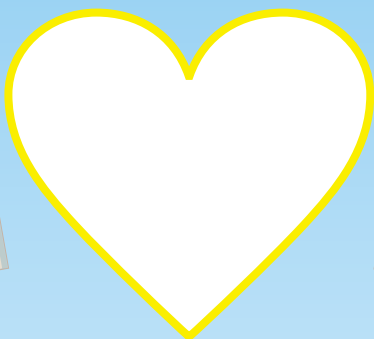
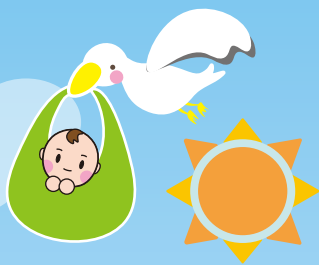
ちゃんが生まれるまで



妊娠初期編
1ヶ月～4ヶ月



WELCOME TO MY HOME



名前

名前

歳

歳

ちゃん♪



妊娠がわかったとき、パパとママは…

Handwriting practice area with ten vertical dashed lines and a row of ten small plant illustrations at the bottom.

mama diary

月 日

体調

月 日

母子手帳をもらったよ♪



つわりが...
というときは!

月 日



体操用マイピーロで
首・肩・背中ほくし

やりたいことリスト

- 旅行に行く (例)
-
-
-
-
-
-

パパ協力リスト

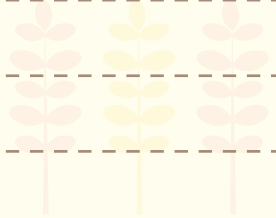
- おふる掃除 (例)
-
-
-
-
-
-

4か月

撮影日

月 日

4ヶ月検診
エコー写真を貼ってね♪

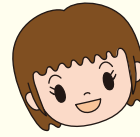


そろそろ準備

- アンダーベルト RENEW あぐら用クッション
-
-

おすすめ体操

お尻ふりふり体操
↓
ゆらゆら体操
↓
腰まわし体操



Little angel



心音確認
エコー写真を貼ってね♪

出産予定日 年 月 日

受診した日： 月 日

受診した産院： _____

初めて受診したときの
気持ちは…



Let's get Started!

Point!

1. できることからする
2. 三つなくり返す
3. 毎日続ける

下がった子宮などの内臓を

あげる



ささえる

ゆるんだ骨盤を心地よい位置と強さで



骨盤ケアの三原則

ゆがんだ骨盤や筋肉をととのえる



ママの写真を貼ってね♪

骨盤ケアの意気込み
不安・・・なんでもOK!

おすすめ体操

- ・お尻ふりふり体操
- ・ゆらゆら体操
- ・手首8の字回し
- ・ツイスト

月 日

cm

サイズ



初めての教室
「トコちゃんベルト」は
どうだった??



トコちゃんベルトII

購入日： 月 日



生活リズムを
ととのえよう♪

MY Routine

体操

朝夕には体操を。
量より質!
毎日続けましょう♪

オススメ体操

四種混合体操

全身をほぐして
バランスを整える

目の動き



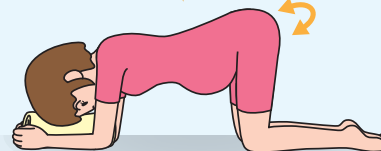
腕の動き

足の動き
(ひざ+骨盤)



動画でチェック!

逆子
にも!



お尻ふりふり体操

お尻や腰をほぐす

お尻を左右に動く範囲でふります。

体操

朝

起床

My Routine

トコちゃんベルト着用

My Routine

昼

家事 仕事

My Routine

夜

入浴 就寝