

腹帯の巻き方

さらしを半分の幅（さらしの耳の部分どうしを合わせるように）に折ります。

半分の幅に折ったさらしを、端からクルクルつと巻いていきます。

巻いたさらしの輪（折り目部分）が下になるように持ち、さらしの端を体の前であて、巻き始めます。

さらしが1周したら、体の前で巻き始め部分を抑えるような形にして、2周目を巻いていきます。

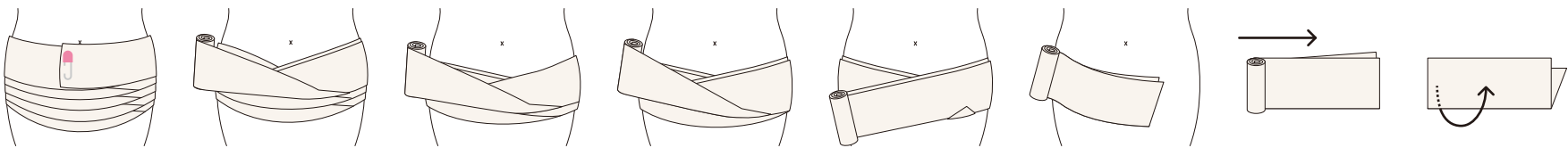
（2周目を巻くときに巻き始め部分を折り返し、さらしの中に入れておきましょう）

体の中央か脇、どちらかやりやすい方で、さらしを上へ折り曲げ、そのまま背中側へまわします。

先程折り曲げた位置へ戻ってきたら、先程と同様に上へさらしを折り曲げ、更に巻いていきます。

折り曲げ位置でさらしを上へ折り曲げるので、毎回さらしの輪の位置が入れ替わる形になります。回数を重ねる度にさらしの位置を下から上へずらすように巻いていきます。

さらしが最後まで巻けたら、巻き終わりを中へ折り込みます。うまく止まらない場合には安全ピンなどでとめてください。（体を傷つけないよう、充分注意してください）



腹帯を巻くときに「一番大切なことは「巻くときにあまり力を込めない事」です。強く締めすぎると気分が悪くなったり、おなかの子どもにも影響を与えてしまう可能性があります。慣れない間は一人で無理をせずに、「家族や腹帯をご存知の友人の方などに手伝ってもらいましょう。」