



# もりっ子だより



2016年8月24日号 NO257

まだまだ暑い日が続きますが、皆さんは体調を崩したりしていませんか？助産師のゆう子です。

我が家のお嬢も10ヶ月になり、最近、前歯2本が生え始めました。ちろっと出ている小さな歯が可愛くて、つい口をこじ開け見てしまっています（笑）そして、日々すりばいの速さに磨きがかかっています。四つんばいの姿勢もしますが、すりばいの方が早く移動できるため、まだハイハイは2～3歩で終了！という状態です。最近、「もう寝がえりしそうです」という言葉をよく聞きます。赤ちゃんは、首が座ってから寝返ります。首が座るのは2～3か月。寝返りはその後です。皆さんのお子さんはいかがですか？我が家のお嬢が寝返りをしたのは、生後6ヶ月です。寝返りは生後6～7ヶ月でできるようになればよいのです。1～2か月で「もう寝返りしそうです」と言われる赤ちゃんの特徴は顎をあげるように顔を上に向けて背中を突っ張り、足で蹴るような姿勢になり、身体を捻じるように寝返ります。これは『寝返り』ではありません。

産まれたての赤ちゃんは両腕を曲げて、かわいい拳を顔の近くに置き、まるで英語の『W』の字のようにしています。脚は膝を曲げ少し持ち上げるようにして英語の『M』の字のような姿勢を取ります。新生児の基本姿勢『MW姿勢』と呼ばれています。赤ちゃんはとても居心地の良かったお母さんのお腹の中から産まれて、一生懸命にお腹の外の世界に慣れようとしています。以前は産まれた赤ちゃんを固い布団にまっすぐに寝かせていました。その姿勢から足を手でつかみコロコロとしているうちにコロんとうつ伏せになるというのが、昔からある寝返りです。できればこれが望ましいです。発達は早ければよいというものではありません。しっかりと順番に発達段階を追うことが、赤ちゃんの体のバランスを整えるためには重要になってきます。

他の子と比べず、子供の成長を見守っていきましょう！

## 9月のサンクスディは『Autumu Fes!』

いつもの母乳マッサージ、ヘッドマッサージ以外にもイベントを開催します！お楽しみに！

### 西村レシピ 『ゴーヤのつくだ煮』

材料 ゴーヤ 1kg  
みりん 90～100cc 砂糖 100g  
醤油 90～100cc 酢 90～100cc  
じゃこ・かつおぶし・きざみ昆布・ゴマ 少々

\*きざみ昆布は出汁をとったものを刻んで使ってもおいしいです

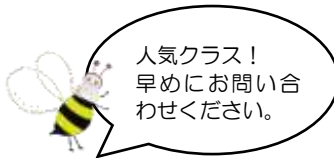
- ① 二つに割り 種を取る
- ② 8mm～1cmぐらいに切り、さっとお湯でゆでる
- ③ ゴマ以外の材料を鍋に入れて、中火で水分が無くなるまでコトコト煮る
- ④ 水気が無くなったらゴマを入れて混ぜる





# クラス案内

## 〈2016年9月〉



### \*足踏み整体\*

(施術者: 河辺 リフレクソロジスト)

妊娠中でも育児中でも受けられます。足で身体をもんでいきます。カラダがすっきり軽くなります！

日程: 9月12日(月)

時間: 10時~14時 予約制

料金: 40分 3000円

60分 4500円

### \*5656 せいたい123\*

(施術者: 小林 整体師・助産師)

妊娠中の腰痛・恥骨痛、産後のガクガク骨盤・尿もれ・背中の痛みなど楽になります。母乳の出も良くなるかも?! 要予約 約60分

日程: 8月31日(水)

9月11日(日)、29日(木)

料金: 5000円(外部は1000円増)

### \*北目さんのカイロ(骨盤ケア)

(施術者: 北目 整体師・助産師)

妊娠中、出産もスムーズに…産後も楽しい育児のために体の調整をしましょう。リラックスも上手になります。

日程: 9月1日(木)

料金: 当院出産者・出産予定の妊婦

もりっ子: 初 6000円再 5000円

他: 初 7000円再 6000円

### \*ベビーリンパドレナージュ\*

(講師: 小原 整体師・助産師)

「頭がいびつ」「同じほうばかり向いている」「2ヶ月で寝返りしちゃう」「いつも突っ張ってる」などの赤ちゃんにお勧めです。気になる症状が改善し、不思議なことに赤ちゃんのご機嫌もよくなります。赤ちゃん和妈妈に優しいリンパドレナージュで赤ちゃんの体を「お手あて」しましょう。

日時: 9月16日(金)

毎月1回開催。90分。クラス形式。定員10組

料金: 2000円(90分)

★申し込み・問い合わせは講師へ直接お願いします。

予約サイト:

<https://coubic.com/arcierbaby>

### \*産後ママのビューティープログラム\*

(講師: 貫井 アイビクスインストラクター)

産後2ヶ月頃よりゆっくりと足ふみマッサージで背中のコリをほぐしたらマットでゴロゴロ。股関節・脚・腰の動きをスムーズにユルユルお腹を引き締めていきます。レッスン後にはほんわか笑顔ですっきりボディに! 動きやすい服装でご参加ください。

日程: 8月29日(月)

9月12日・26日(月)

時間: 13時半~15時

定員: 8名 料金: 1500円

### \*ベビーボンディング\*

(講師: 園田 保育士・BBCS)

みんなでたのしく赤ちゃんマッサージしましょう! ママがニコニコすれば赤ちゃんとの絆も深まります。歌や手遊びもあります。

ランチの会: 9月6・20日(火)

時間: 10時半~11時半

※希望者にはランチ(別料金)がつきます。5食限定。

おやつ会: 9月14日(水)

時間: 14時~15時

料金: 初回 2000円

2回目以降 1000円

ランチ代 700円

持ち物: バスタオル、

おねしょシート

(ビニールなど)

赤ちゃんの飲み物



ホームページをご利用ください。TOP ページに新情報が載っています。http://www.morikko.jp ブログも更新中。

「癒しの赤ちゃん写真」「西村ご飯」「ゆるりら開店情報」「イベント情報」など覗きにきてください。

もりっ子日記 <http://ameblo.jp/morikko/>

facebook

<https://www.facebook.com/morikko.jp/>

## 教室予約サイトできました。Coubic (クービック) <https://coubic.com/morikko>

簡単な登録だけで、何時でも簡単に予約できます。ご利用ください。

わからない場合はお電話ください。お電話でもご予約できます。

大好評!! ママの癒しの日!!

### ♪サンクスデイ・Autumu Fes! ♪ 9月28日 10~16時頃

Menu \*母乳メンテナンス(搾乳用のタオルを2枚お持ちください)

\*ヘッドマッサージ どちらも20分 1000円!

玲子茶屋では、おやつが振舞われます。お楽しみに~

詳細はホームページでご確認ください。QRコード →→→→→

