



# もりっこだより



2019年2月14日号 NO286 担当小原

## おんぶで子育て

みなさんは赤ちゃんを、おんぶしてますか？私はお嬢1号の時から、おんぶフル活用しています。お嬢2号も、『もっこ』というおんぶひもで、おんぶをしてもらい助産院で過ごしています。おんぶができるようになるのは、生後5ヶ月を過ぎ、首がしっかり据わり縦抱きの姿勢をきちんと保てるようになってからを勧めています。おんぶは、おんぶする人の両手が空き、家事がはかどります。でも、おんぶの利点はそれだけではありません。おんぶをすることで赤ちゃんの脳が育まれるという利点もあります。今は3歳と2歳になった我が家のお嬢達ですが、今もおんぶ好きです。

### ① 視界が広がり好奇心（脳への刺激）が増す

人間には5つの感覚（視覚、聴覚、触覚、味覚、嗅覚）があります。その中でも最も大事なものは視覚です。なんと、人は外部から得る情報のうち、およそ8割を視覚を通して得ています。抱っこひもで対面抱っこをする場合、赤ちゃんの視界のほとんどをパパ・ママの胸で遮ってしまうので、赤ちゃんが視覚を通して様々な情報を得るといってせつかくの機会を奪ってしまいます。一方おんぶの場合赤ちゃんはパパ・ママの肩越しに周りを見渡すことができるため視野が広がり、十分な脳への刺激を与えることができます。

### ② おんぶしてもらうことで、赤ちゃんは日常生活の中からより多くのものを学べる

パパ・ママと同じ、高いところから色々な景色を見ることができるので、知的好奇心を育むことができます。さらにおんぶの良いところは、パパ・ママが行っていることをあたかも赤ちゃん自身が行っているように感じさせることができます。家事や散歩でのちょっとしたおんぶ。赤ちゃんにとっては普段の視界では見えない、とっても新鮮で楽しい時間であり、同時に赤ちゃんは目の前で起こっている事を認識し自分で再現するにはどうしたらよいかと考える学習時間となります。

### ③ あかちゃんお姿勢・情緒・運動神経を良くする。

赤ちゃんのおしりを支えるだけなので赤ちゃんの動きを遮ることはありません。赤ちゃんはパパ・ママと同じ視線の、普段とは違った景色を見ようとします。赤ちゃん自らの両腕でパパ・ママの背中にしがみつき、自らの力で腰（仙骨）を伸ばして立ちあがろうとする姿勢を取ることができます。つまり、おんぶをすることはお座りから立つことへの練習と姿勢の良い体づくりにつながっていきます。

おんぶには他にも、密着感とスキンシップがしっかり取れて、安心感・ぬくもりを相互に与えられることも利点に挙げられます。エルゴなどのおんぶは、視界がママの背中さえぎられてしまうため、この利点を最大限に活かすためには、日本の伝統的な昔ながらのおんぶひもでおんぶすることが大切です。



森田助産院のLINE@をご登録ください。

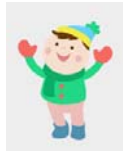
サンクスディやその他の情報をお知らせしたいと思います。

皆さん、登録よろしくお願ひします。QRコード・・・





# 2019年3月 森田助産院予定表



## \*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:3月11・25日(月)  
時間:10時~14時 予約制  
料金:60分4500円  
サクスティのヘッドマッサージ  
も担当しています。

## \*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:3月2日(土)・17日(日)  
料金:6000円(もりっ子割引有)  
予約はこちら↓  
<https://coubic.com/majotama/394832>



## \*産後ママのデューティープワム\*

(講師:貫井 170cm 筋トレ講師)  
ママ達同士でマッサージしましょう。  
マットエクササイズで股関節をほぐし、  
インナーマッスルを使って沢山呼吸してニコリ笑顔になってね。  
動きやすい服装でご参加ください。  
日程:3月4日(月)  
時間:13時半~15時  
日程:3月15日(金)  
時間:10時~11時30分  
定員:8名 料金:1500円

## \*産後の骨盤調整ヨガ\*

(講師:福本 ヨガインストラクター)  
妊娠・出産でがんばった骨盤をヨガで調整!  
ヨガをすることでゆっくり正しい位置にもどし、  
インナーマッスルもきたえてこれからの生活を快適に  
過ごしましょう。  
動きやすい服装でご参加下さい。  
日程:3月13日(水)  
時間:10時30分~12時  
定員:8名 料金:1500円

## \*助産師小原のちょこっと整体\*

(施術者:小原 整体師・助産師)  
妊娠中や産後の腰痛、恥骨やお尻の痛みを骨盤ケア  
しましょう! ベビーも大歓迎! 「頭がいびつ」「同じほうばかり向いてる」「2ヶ月で寝返りし  
ちゃいそう」「いつも突っ張ってる」などの赤ちゃんにお勧めです。  
日時:予約サイト参照  
料金:2000円(30分)

## \*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:3月5・19日(火)

時間:10時半~11時半  
※希望者にはランチ(別料金)が  
きます。5食限定。

## おやつ会:3月12日(火)

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

## \*赤ちゃんの足型で作る成長記録\*

(講師:園田 保育士)  
赤ちゃんの成長の記念! 足型アート  
を一緒に作成しましょう!  
1月は「獅子舞」すてき!  
日時:3月15日(金)  
時間:13時30分~15時 予約制  
定員:10名 料金:1000円  
(兄弟1人につき+500円)

今年も楽しい企画をしていきます。  
みんなで楽しく過ごしましょ  
う!

## 教室予約サイト 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。お時間いただければ、お電話でもご予約できます。

## 大好評!! ママの癒しの日!! ♪ サクスティ ♪ 次回は3月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~  
森田助産院のホームページはこちら~ →→→→QRコード→→→→

