

プロフィール

名前 益子 紗梨(ましこ さり)

生年月日 1988年10月21日

出身地 岐阜県中津川市

現住所 埼玉県川口市

【今までの活動】

お腹の中から歯列形成を考える、赤ちゃん歯科へ参加

2018 野外保育団体 森のようちえん おそとでいあ設立

【取得資格】

おひなまき指導士

トコちゃんベルト着用指導士

【出産歴】

2010 年長男と共にヘルニア発症

2012 次男

2016 双子の女子(骨盤ケアを自身で実施)

【事業内容・主な活動と概要】

・お腹の中から赤ちゃんの歯列ケアを考える赤ちゃんケア

・ママの骨盤ケア

・赤ちゃんのお世話がグンと楽になり、更に赤ちゃんの運動能力の向上を目指す、安全で正しいおひなまきの指導

・発達段階に合わせた赤ちゃんの生活習慣の指導

【想い】

私自身、第一子妊娠中とても腰痛がひどく、出産と共に分娩台の上でヘルニアになり、(背中がバキッといいました)産後すぐから立って歩くことができずに

ハイハイをして子育てをしていました。

夕方になると特に背中も足も腰も、どうしようもなく痛くて、

赤ちゃんを抱っこするのが辛い。抱っこ紐は背中が痛くて使えない。

どんな病院に行っても変わらない。台所に10分と立ってられない。

そんな経験から、

すべての赤ちゃんとその家族が、心と体に無理なく、笑顔で子育てを楽しめる環境をつくりたいと思い、事業を始めました。

自分自身が育児で体の痛みや不安を抱えていた経験から、少しでもその負担を軽くし、赤ちゃんを抱っこする喜びを心から味わってほしい。

また、情報や物が溢れる中で、何が本当に大切かを見極め、子どもたちが健やかできれいな骨格を持って成長できるよう、家族みんなで安心して、楽しく育児に取り組める様にサポートしていきたいと思っています。

【主なケア概要】

①妊活中、妊娠中からの骨盤ケア、妊婦さんの寝方、起き上がり方、呼吸方法、妊婦体操、服装の指導、骨盤ベルトの選び方、使用方法についてなど(お腹には触りません)

(目的:赤ちゃんの為に、丸くて柔らかいママのお腹を作ることにより、骨格が整った赤ちゃんを育て、頭や体の歪みからくる視力低下や歯列悪化の予防をする)

②家族みんなの身体に良い赤ちゃんの抱っこの仕方、安全なおひなまき、準備に必要なもの、そうでないもの

赤ちゃんの抱っこの仕方、寝かせ方、姿勢、授乳体操と歯列に関わる母乳の飲ませ方、赤ちゃんの体操の理論と実践

(目的:生後間もない赤ちゃんをどう寝かせたら身体の成長に良いのか、母乳の飲ませ方による歯列への影響など、なぜそうなのかのママへの直接指導と説明、また身体に影響を及ぼす育児道具の選定、選別方法の説明)

③産後のママの身体ケア

産後の骨盤ケア、骨盤体操、産後の経過に合わせたケア方法

(目的:抱っこで凝り固まった背中周りや首周りの体操、赤ちゃんと寝ることにより捻れた腕へのケア、妊娠により広がった肋骨を治す呼吸方法、広がった骨盤を戻す体操)

④1～2ヶ月成長した赤ちゃんへの体操指導、首座りへ向けて。実際の自然な育児による身体の発達とは。

(目的:自然な身体の発達をすることで骨格の歪みを作らない→歯並びに予防になる)

⑤3～4ヶ月の赤ちゃん寝返り体操の仕方、体をほぐして、全身運動をしっかり行える様にする。今後の発達について

⑥ハイハイからおすわりをする赤ちゃんへの手づかみ食べ指導、身体向上に効果的な生活用品の選び方や遊び場とは。

良い手づかみ食べの姿勢、理論、実践方法の説明

⑦歩き始めたら発育に良い遊び場とは

など、状況に合わせてのご指導となります。

【教室コース 上記のものを個別に組み合わせての指導になります。出張のみ】

①ママケアコース(産前、妊娠中、産後の骨盤ケア)

②ベビケアコース(生後1ヶ月から)

③親子ケアコース

(家族同伴可です。ぜひご夫婦や、ご家族でご参加下さい)

④オンラインコース

⑤お友達と一緒にコース 親子ケア

(場所をご指定下さい)

【申し込み方法】

メールでお問い合わせ下さい。

連絡先 mam.me.hug@gmail.com

【出張費】

車の場合

往復30分以内1,000円

往復1時間以内1500円

往復2時間以内3000円

駐車場がない場合 コインパーキング分

電車の場合 往復分

【出張 ベビケアの様子 1ヶ月の赤ちゃん】



【オンライン 10ヶ月ベビケア(手づかみ食べ)の様子】

