

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分と立っていられない。

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

(場所はご指定下さい)

【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】

