



ご出産・育児の悩み相談室

ワンオペ育児について

子育てや家庭のことは「24時間待たなし」です。

すべて一人で行うママが多いのは事実だと思いますが、パパもママと一緒に考えてみませんか？

自分の辛さを声や言葉に出して表現してみましょう

誰かに言わなくても自分で自分に言うことで客観性や冷静さが出ると言われています。どうしても声に出しにくいときは紙やノートに書いて、一度自分の中から外に出してみてください。

自分の「想い」や「考え」や「意見」についてパートナーに話してみる

大事なことは「責めない」ということです。自分を責めない、相手も責めない。自分が3つ話したい時は相手も3つ聞いてほしいかもしれない、ということです。

諦めない

「頼むより自分でやった方が」「何を話しても無駄」などと決めつけてしまう方が多くいらっしゃいます。それでは時間経過の解決はしてもパートナーとしての解決はしません。自分が諦めるということは自分自身にも諦め、相手も諦めることになりかねません。

それでもどうしてもならないときは

体を横にして自分自身を休ませてあげてください。お子さまとママの必要最低限の家事内容でまずはご自身を労り休養をお取りになってください。

出産・育児のお悩み、助産師にご相談ください

【そごう大宮店 プレママステーションのご案内】

＜ご相談時間＞ 午前11時～午後5時

※助産師不在日、不在時間がございますので、事前にお問い合わせください。

＜お問い合わせ先＞ 5階=プレママステーション/電話 048 (657) 7340<直通>

各店のプレママステーション・イベントのご案内

西武池袋本店 | そごう横浜店 | そごう千葉店
そごう広島店 | そごう大宮店ママ・パパをサポートする
離乳食レシピ

トマトと白身魚のとろとろ煮

赤ちゃんの舌を育てる「だし」

5～6カ月(離乳初期)

【材料】

(昆布だし(作りやすい分量))

・昆布：5cm角、1枚

・水：1カップ(200ml)

(トマトと白身魚のとろとろ煮(1食分))

・白身魚の切り身(たい、たらなど)：10g

・トマト：15g

・昆布だし：大さじ2

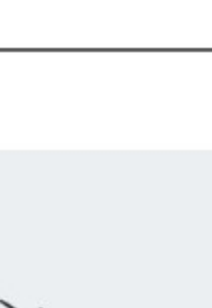
【作り方】

1. 昆布だしをとる。小鍋に昆布、水を入れ、しばらくおく。昆布がしんなりしたらそのまま弱火にかけ、じっくり加熱する。沸騰直前に昆布を取り出す。
2. 白身魚は茹でて皮と骨を取り除き、すり鉢ですりつぶす。
3. トマトは湯むきし、種を取り除き、みじん切りにする。
4. 小鍋に白身魚、トマト、昆布だしを入れひと煮立ちさせる。

【離乳初期のワンポイントアドバイス】

離乳食は原則として味付けは不要です。そこで、素材の味を引き立てる「だし」が活躍します。だしは一度にたくさん作り、製氷皿に入れて、冷凍保存しておくとう便利です。だしをとる時間がない時は密閉容器に昆布と水を入れて冷蔵庫で一晩おけば、十分昆布だしとして使えますよ。離乳食が終わってから役立つ「だし」の基本をぜひマスターしましょう。

西武池袋本店 食品部 管理栄養士 阿部直美



4月のインフォメーション

どこまでも愛おしい、
物語の傍らに。

五月人形



各店にて五月人形早期ご優待会も開催

先着ママに贈いた、ランドセルの選り方もご紹介。

おっきな夢を、
はこぶもの
ランドセル 2020

3月28日(木) 午前10時公開

ベビー&キッズのアイテムは

e.デパートでも

お求めいただけます。

SEIBU
SOGO
e.デパート

アフリカ・ザンビアの子どもたちに

靴を贈る活動にご協力を

こども靴 下取りサービス

ご使用にならなくなったこども靴をご持参ください。公益財団法人ジョイセフを通じ、アフリカ・ザンビアの子どもたちに寄贈。子どもたちを寄生虫病や破傷風のリスクから守ります。

下取りのこども靴1点につき、こども服売場にて入会しただけ、1本につき2円(当社1円+飲料メーカーさま1円)を途上国の妊産婦の命と健康を守る「ホワイトリボン運動」に寄付いたします。

■下取り承りコーナー：各店=こども服売場

ほか

(くわしくは各店にお問い合わせください)

お客さまから下取りさせていただいたこども靴

西武・そごう全店総計855,627足

(2019年2月現在)

[くわしくはこちら](#)

途上国の妊産婦の命と健康を

守る活動にご協力を

ホワイトリボン運動

西武・そごう全店のベビー休憩室に設置している指定の自動販売機でドリンクをお買い上げいただけますと、1本につき2円(当社1円+飲料メーカーさま1円)を途上国の妊産婦の命と健康を守る「ホワイトリボン運動」に寄付いたします。

※2018年8月までに西武・そごう全店総計

632,363円寄付しました。

ご出産おめでとうポイントプレゼント

赤ちゃんがお生まれになったら、クラブ・オンカード会員の方は西武各店のクラブ・オンデスクへ、ミレニアムカード会員の方はそごう各店のミレニアムカードカウンターへご連絡ください(お電話でも受け付けます)。ご出産おめでとうポイント500ポイントをプレゼントいたします。

登録内容ご変更・配信停止について

本メールは以下のお客さまを対象にお送りしております。

「西武・そごうインターネットサービス」および「エントリーサービスベビー&キッズ」

に入会している方。

配信を停止する場合は、「西武・そごうインターネットサービスに関するお問い合わせ」から、件名に「ベビー&マタニティー配信停止」とご記入のうえ、お手続きいただけますようお願いいたします。

| お問い合わせ | よくあるご質問 | プライバシーポリシー |

発行・編集 株式会社そごう・西武

郵便番号102-0084 東京都千代田区二番町5番地25 二番町センタービル

西武・そごうインターネットサービス係

Copyright©Sogo & Seibu Co., Ltd. このページに記載の記事/画像の無断転載を禁止いたします。