ご出産・育児の悩み相談室

ちょっと一息。ゆっくり子育て

誰もが最初は子育て初心者です。
慣れない育児で試行錯誤しながら生活を送っていると、
時には体も心も疲れてしまうことがありますよね。
今回は、そんな時に気持ちが少し軽くなるヒントを紹介します。

子育てに正解はありません

子育てには「こうすれば必ずこうなる」という答えはありません。それぞれの家庭でも子育ての方法は違うので、周りの方のアドバイスや情報などは、参考程度にしましょう。家族のことを考えた育児が自分たちのベストと言えるでしょう。

完璧を目指さない

子育て・家事・仕事を頑張りすぎるとつらくなってしまいます。子育てが大変な間は省ける家事などを見直してみましょう。家族で協力し合ってできた時間を、みんなで一緒にのんびり過ごせるといいですね。

「ありがとう」は魔法の言葉

「ありがとう」の言葉はポジティブな気持ちを促進すると言われています。しかし、ずっと一緒にいると色々なことが「当たり前」になり、「当たり前」が増えるとストレスがたまります。余裕のない時こそ「ありがとう」の気持ちと言葉が大切です。

「幸せホルモン」オキシトシン

赤ちゃんと触れ合うことで「幸せホルモン」と呼ばれるオキシトシンが分泌されると言われています。まずはわが子をゆっくり見守り、多幸感を味わいながら、肩の力を抜いて子育てを楽しみましょう。

出産・育児のお悩み、助産師にご相談ください

【そごう千葉店 プレママステーションのご案内】
＜開設時間＞午前11時～午後5時
＜ご予約・お問い合わせ＞
6階＝プレママステーション／電話043(245)8327＜直通＞
※事前ご予約でのご相談はクラブ・オン／ミレニアム エントリー ベビー＆キッズ会員さまに限らせていただきます。
予約相談時間：各日午後1時30分～3時30分
事前予約受付時間：各日午前11時～午後5時

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

ひし餅風ひなちらし

大人用から取り分けて楽しむ、
簡単ひなちらしです。

12～18カ月(離乳完了期)

【材料】
〔1人分〕
・軟飯：90g
・すし酢：小さじ1/2
・しらす：小さじ1/2
・厚焼き卵：1/2切
・甘海老(刺身用)：1尾
・菜の花(葉先)：1枚
・ほうれん草パウダー：少量
・しょうゆ：少量

桜でんぶ
〔作りやすい分量〕
・真だら：1切
・酒：大さじ1/2
・みりん：小さじ2
・砂糖：大さじ1
・塩：少々
・紅麹パウダー：少々

【作り方】
〔下準備〕
桜でんぶを作る。真だらは下ゆでをして皮と骨を除き、布巾に包んで4～5回もみ洗いをする。
深めのフライパンに入れ、紅麹パウダー以外の調味料を入れてよく混ぜる。途中で水で溶いた紅麹パウダーを少しずつ入れ、淡いピンクになるよう調整する。水分が飛んでふんわり仕上がったら粗熱を取る。

①しらすは湯通しをしてみじん切り、甘海老と菜の花は下ゆでをして小さく刻み、しょうゆとあえる。
②軟飯はすし酢と混ぜて2等分に分ける。ひとつは①のしらすを混ぜて白色のすし飯、もうひとつは少量の水で溶いたほうれん草パウダーを混ぜて緑色のすし飯を作る。
③5cmのセルクル型に、②のすし飯を緑色、次いで白色の順に重ねて詰めたら桜でんぶをのせる。
④厚焼き卵は梅型に抜き、①の菜の花、甘海老とともに③の上にのせる。

[離乳完了期のワンポイントアドバイス]
離乳完了期は、栄養バランスだけではなく、食事の楽しさも伝えていきましょう。この時期は情緒の発達もめざましいので、彩りよく盛り付けたり可愛く型抜きをしたりして工夫するのもポイントです。はじめてのひなまつりは特別なお祝いですので、大人のひなちらしから取り分けて、家族みんなで楽しく食卓を囲んでくださいね。

西武池袋本店 食品部 管理栄養士 山根ひとみ

3月のインフォメーション

アフリカ・ザンビアのこ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・ザンビアのこどもたちに寄贈。こ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、こども服売場においてお買い上げ価格5,000円(税込)ごとに1枚ご利用いただける「500円割引券」とお引き換えいたします。

■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944,935足
〈2020年1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きますと、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。

※2019年8月までに西武・そごう全店総計917,261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「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」に入会しているお客さまを対象にお送りしております。
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、「お問い合わせ内容」の欄に「ベビー＆マタニティー配信停止」とご登録のメールアドレスをご記入のうえ、お手続きいただき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／画像の無断転用を禁止いたします。

「持続可能な開発目標（SDGs）」の達成に向け社会課題の解決に取り組んでいます。