



ご出産・育児の悩み相談室

母乳育児成功のコツ

母乳は赤ちゃんにとって最適な飲み物といえます。
 そのうえ、ママにとってもメリットはいっぱい。
 そんな母乳育児を成功させるためのコツを今回は簡単にご紹介します。
 大切なのは「がんばりすぎない」ことです。

頻回授乳

基本は赤ちゃんが欲しがるときに欲しがらだけ授乳をします。目安は1日8回、3時間ごとです。おっぱいを吸ってもらうことで、母乳を作るホルモンと出すホルモンがたくさん分泌され、母乳アップにつながります。

バランスの取れた食事

良い母乳を作るためにはママの体が大切です。赤ちゃんのことばかりでママの食事が二の次にならないように気を付けて。スティックすぎるのも考えもの。和食中心に、旬な食材をおいしく規則正しくいただきますよう。

ストレスをためず、睡眠も確保

授乳・おむつ交換・沐浴に、いつもの家事と、ママは本当に大変。しかしストレスと睡眠不足は母乳にとって大敵です。赤ちゃんのお昼寝時間はママも思い切って一緒に横になりましょう。家事はほどほどに、完璧を求めないことが大切です。

母乳にこだわりすぎない

矛盾しているような気もしますが、母乳にこだわりすぎも要注意。母乳はそれぞれ個性やペースがあります。思い入れが強すぎて逆にストレスになることも。疲れた時はミルクに頼ってください。ママの余裕が赤ちゃんの笑顔につながります。

出産・育児のお悩み、助産師にご相談ください

【そごう広島店 プレ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＞ 本館6階＝こども服フロア プレマステーション/
 電話 082(512)7608<直通>

各店のプレマステーションのご案内

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



里芋のおやき

不足しがちな栄養素を補給しましょう

9～11カ月(離乳後期)

【材料】

- (1人分)
- ・里芋：40g
- ・フォローアップミルク：小さじ1
- ・青のり：少々
- ・サラダ油：少々

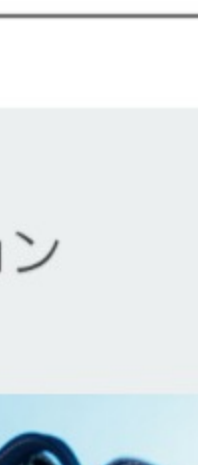
【作り方】

- ①里芋は皮をむき、柔らかくゆでる。温かいうちになめらかになるまで潰す。
- ②①にフォローアップミルク、青のりを混ぜ、食べやすい大きさに整える。
- ③フライパンに薄くサラダ油をひき、焼き色が付くまで焼く。

【離乳後期のワンポイントアドバイス】

9カ月以降の赤ちゃんはカルシウムや鉄分が不足しやすくなります。小松菜や豆腐、フォローアップミルクなどはカルシウムを、レバーやほうれん草などは鉄分を補給してくれます。赤ちゃんのお気に入りメニューに加えて、上手にとり入れてみましょう。おやきは簡単に作れて、いろいろな食材を組み合わせやすいのでおすすめです。里芋やさつまいもで作れば、食物繊維も摂れますよ。

西武池袋本店 食品部 管理栄養士 阿部直美



11月のインフォメーション

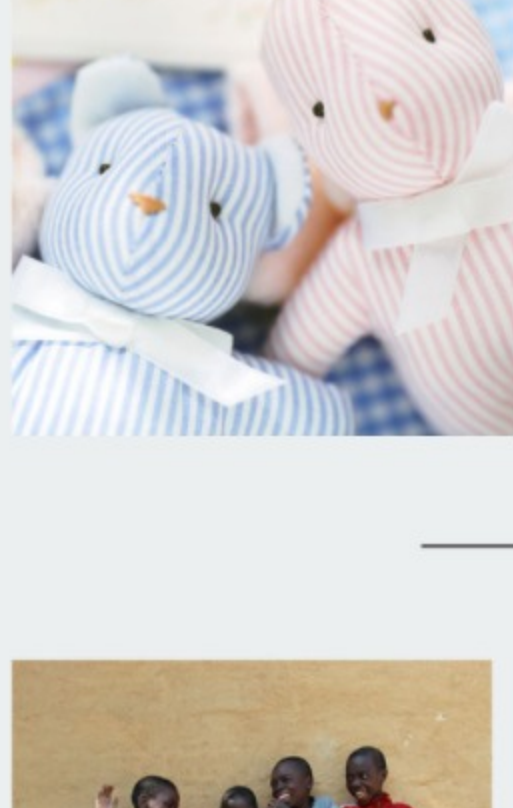


いっしょに笑う、
いっしょに育つ。

西武・そごう
ランドセル
2021

ベビー&キッズ、
マタニティー&ママアイテムは
e.デパートでも
お求めいただけます。

SEIBU
SOGO
e.デパート



妊娠から入学までのお役立ちサイト

BABY & KIDS

ママとパパ、
そして新しい家族のために。



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

子ども靴 下取りサービス

ご使用にならなくなった子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。

下取りの子ども靴1点につき、子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＝子ども服売場ほか
- ※くわしくは各店にお問い合わせください。
- ※西武所沢S.C.、西武東戸塚S.C.、そごう川口店を除く。

お客さまから下取りさせて
いただいた子ども靴
西武・そごう全店総計985,473足
(2020年9月末現在)
[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。

※2020年2月までに西武・そごう全店総計966,754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。

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、臨時休業や時間を変更して営業する場合がございます。また、各種催しやサービスの中止や延期、商品の入荷遅延や販売中止、価格変更が発生する場合がございます。あらかじめご了承ください。

[各店営業時間はこちらから](#)

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。

