マドレボニータの産後ケアプログラム!

赤ちゃんを連れた女性が集まる現場で10年以上をかけて研究・改良を重ねてきた独自のプログラムは、産後の心身の健康に本当に必要なこととして、3本の柱を提案しています。この内容で1レッスン120分。週1回×4回で、じっくり取り組みます。

1 有酸素運動
バランスボール
エクササイズ

産後の骨盤にやさしいエクササイズで無理なく筋力と持久力を高めていきます。

2 シェアリング
コミュニケーションスキルを
高めるワーク

脳が活性化するワークを通し、大人の会話を楽しみながらコミュニケーション力が身につきます。

3 セルフケア
肩こりや腰痛の解消法
美しい体型の作り方など

人やモノに頼らない、日常に活かせるセルフケアの技術を身につけます。
美しさの基本となる骨格調整やウォーキングも行います。

マドレボニータの活動は産後クラスだけじゃない!

マドレボニータでは産後クラス以外にも様々な角度から、母となった女性たちを応援する活動をしています。

産後ケアバトン制度

マドレボニータでは、2011年3月より「ひとり親」「多胎児の母」「障がいをもつ児の母」「低体重出生児や早産児の母」「10代の母」「東日本大震災で被災した母」など、社会的に孤立しがちな母親たちを対象にしたサポート「産後ケアバトン制度」を運営しています。具体的には「産後のボディケア&フィットネス教室」の参加費の補助や、受講中や自宅〜会場間の移動の介助ボランティアの提供をしています。このことで彼女たちが「心身の健康」と「仲間」を得るためのサポートを行っています。

NEC ワーキングマザーサロン

マドレボニータとNECとの協働による社会貢献プロジェクトで、「母となって、はたらくこと」をテーマに、ともに考え、語り合う場です。2009年から毎年度、全国各地で開催し、育児休業中の方のみならず、再就職を考えている方、ワーキングマザー、専業主婦、学生と様々な背景を持った女性が、昨年度までにおよそ3500名参加しました。今年度も熱いサロンが全国で開催されています。
2014年1月には、東京でワーキングマザーサミットも開催しました。>http://blog.canpan.info/wms/

産後プログラム受講で実感した、心と体の変化

出産によって、女性のカラダは大きなダメージを受けます。またココロも大きな環境の変化に戸惑うことも多く、悶々とすることが増えてきます。ここでは、産後クラスの受講前後でどんな変化があったのか?受講者のリアルな声を集めてみました。

受講前

カラダ

- お腹のたるみが気になる!
- 肩こり・腰痛がしんどい
- 体のあちこちの黒ずみが気になる
- 眠れない〜っ!!
- 風邪をひきやすく、治りも悪い
- 冷え性がつらい
- 腱鞘炎がつらい

ココロ

- いつもイライラ!悶々とする!!
- 目の前の子育てに追われて『今』しか考えられない
- 引きこもりがちで、出かけるのも億劫になった。
- ネガティブ思考
- 『子どもがいるから・・・』と、すぐにあきらめがち

受講後

カラダ

- 肩こり・腰痛が楽になった
- 抱っこが苦痛じゃなくなった
- カラダへの関心が高まった
- 姿勢に気をつけるようになり、猫背が直った
- カラダを動かすことが好きになった
- 色素沈着がなくなって、肌がきれいになった!
- 風邪をひきにくくなった
- 乳腺炎になりにくくなった

ココロ

- 夫に優しくできるようになった
- 自分に余裕を持とうと思えるようになった
- パートナーと話す機会が増えた
- とにかくストレスが減った
- ポジティブ思考になった
- 外出することが楽しくなった
- 少し先を見据えて物事を見られるようになった
- ママ以外の自分でいられる友達が増えた

» Media NEWS

マドレボニータが、全国誌「MAMA MARIA」「AERA with BABY」「日経WOMEN」(ともに2013年10月号)で紹介されました。

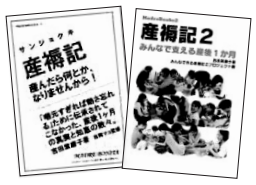
■「産んで働き続けるための新ルール」(日経WOMENより)
■「世界が広がるママチャレンジ」/NECワーキングマザーサロン紹介(AERA with BABYより)
■産後のボディケア&フィットネス教室紹介(MAMA MARIAより)

特集/パートナーとの環境づくりが、新しい家族のカタチをつくります

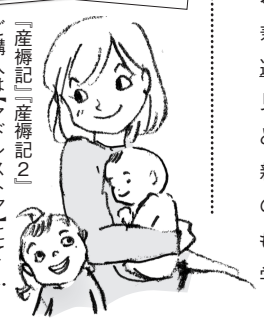
産後あるある 2人目編

もっと「産褥期(さんじょくき)」について知りたい!

お産は家族にとっても一大イベント。無事終えて幸せを感じるとともに現実の産後ライフがスタートします。出産や育児関連の本や美容に関する雑誌はたくさんあれども、産後について書かれたものはほとんどなく、本当に大変な産褥期の情報に関してはほぼ皆無です。でも産後女性にとって本当に必要なのは心身のケアやリアルな情報。出産に向けてかわいいベビー服や育児グッズを揃えておくのもいいけれど、まずは心の準備を!「産褥期」についてもっと詳しく知りたい方は、産後のリアルな声を集めた「産褥記1・2」を。産後生活の予習にも、そして振り返りにも役立ちますよ。ぜひご夫婦やご家族でお読みください。



『産褥記』『産褥記2』ご購入は【マドレストア】にて
http://madrebonita.shop-pro.jp



Q 里帰り出産ですか?

里帰り出産のメリットは実家のサポートを受けられること。でも、安心していると落とし穴もあります。実は両親が負担を感じていたり、自分のニーズや子育て論の食い違いがあったりして、お互いにストレスになることも。またパートナーに自宅のことを任せることになるので、家のことを共有しておく必要もあります。パートナーとも親とも、事前にコミュニケーションをとることが大事ですね。

Q 上の子は日中どう過ごす?

初産とは違い、第2子以降の出産は安心感があるかもしれません。そこで見落としがちなのが、上の子の環境を整えること。幼稚園や保育園、塾への送迎や、病気になった時の対処、宿題を見たり、遊び相手になったり・・・いろいろありますが、母が養生に専念する傍らで上の子が我慢したり、淋しい思いをせず、思いきり伸び伸びと遊んだり学んだりできる環境を準備することも大切です。

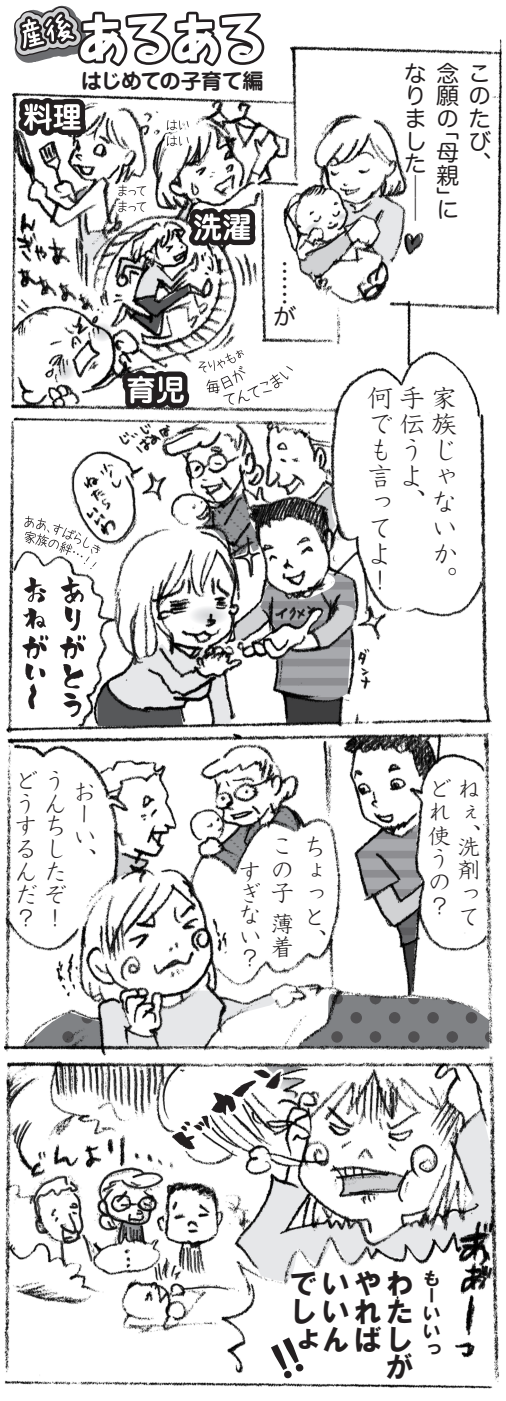
また送迎や遊び相手を家族以外にお願いする場合は、事前に顔合わせを兼ねて、送迎のシミュレーションをしたり、遊んだりするのもいいでしょう。いきなり見ず知らずの人と過ごすのは、子どもにとっても大きな不安になりますよね。母親だけ、夫婦だけで抱え込まずに、複数の大人に育ててもらうことは子どもにはもちろん、夫婦にとっても大きな喜びや学びにつながりますよ!

Q 退院後は自宅で過ごす?

里帰りをしない場合は、普段通りの生活が続けられ気楽です。とはいえ、安静必須な1カ月間につい無理をしがちなのがデメリット。その時期は母体回復のための休養に専念する必要があることをパートナーにも理解してもらい、一切の家事から解放される方法を模索しましょう。

産前にこそ、考えておきたいこと

Q 産後1カ月の家事は誰がする?

まず頼るべきはパートナー。家の中の配置や家事の仕方、段取り等しっかり共有しておく必要があります。ただそれを夫婦だけで乗り切ろうとすると、つい自分自身でやらざるを得ないということも・・・。お互いの両親や友人のサポート、行政や民間のサポートサービスなど、それぞれの家庭に合った方法を相談し、出産前に資料の取り寄せや申し込み、打ち合わせなどしておきましょう。

産後あるある はじめての子育て編