

# 目次

## はじめに 2

### 第1章 ベビーマッサージ&ベビータッチレッスン 始めるまえに

生後2週間頃からできるベビーマッサージ&母子共に楽しめるベビータッチのお話 7

---

よくあるQ&A 12

始める際の基本的なポイント 16

### 第2章 ベビーマッサージ・キッズマッサージレッスン

まずは体験！実践してみましよう！母子共に楽しいベビー&キッズマッサージのススメ 19

---

ベビーマッサージ 20

キッズマッサージ 32

新生児のベビーマッサージ 43

ベビーマッサージに使用するオイルについて 47

### 第3章 ベビータッチ&キッズタッチレッスン

まずは体験！実践してみましよう！母子共に楽しいベビー&キッズタッチのススメ 53

---

ベビー&キッズタッチ 54

キッズタッチのポーズ 61

リズムタッチ ♪キャベツのなかから♪ 66

### 第4章 マタニティ・胎教レッスン

妊娠中からできる、ママと赤ちゃんのコミュニケーション&振り返ると安心安全な楽しいお産のススメ 71

---

まずは胎内記憶のお話 74

そもそも胎教とはなんでしょう？ 78

胎教レッスンでもお伝えしている、とてもシンプルで簡単なおなかの赤ちゃんとのふれあい方 79

産後のママにもおすすめ！ ながらゆるゆるマタニティストレッチ 83

それも何もできないよ~という方は 88

赤ちゃんの体の作り方 90

産前産後の楽ちん準備と心がまえ 97

妊娠中の食事について 100

❖教室のご案内❖ 103

## 第5章 目からウロコの楽ちん！離乳食レッスン

離乳食と基本の子どもごはん 105

---

- 始める前の3大ポイント 106
- 楽ちん！ 離乳食を始めやすい理想のお家ごはん 107
- 目からウロコの離乳食・幼児食ポイント 108
- 始めてからの注目ポイント 111
- 目からウロコの離乳食 あるある!!! Q&Aコーナー 113
- 離乳・幼児食に使いやすい！ おすすめ野菜の美味しい見わけ方 123
- 基本の調味料 124
- ❖目からウロコの食育教室❖ 125

## 第6章 マタニティ・チャイルドアロマセラピーレッスン

妊娠中から使える赤ちゃん＆ママのためのアロマセラピーのお話 127

---

- アロマセラピーとは 129
- 妊娠中・授乳中におすすめの精油 142
- まずスタートするには！ 妊娠中・子育てに特におすすめの3本 134
- 妊娠中の友 135
- お産の友 138
- 産後の友 139
- 授乳期の友 140
- それぞれの時期によるおすすめの使用方法まとめ 141
- 妊娠中・産後におすすめのキャリアオイルについて 142
- 妊娠さんにおすすめの飲み物について 145
- 妊娠中・育児に重宝する、おすすめアロマレシピ 148
- ❖赤ちゃんと使える ベビー＆チャイルドアロマセラピー❖ 156

## 精油表

妊娠中・授乳中におすすめ精油リスト 158

受講された生徒さんのお声 163

育児をもっとHAPPYにするおすすめ本 174

あとがき 178

参考文献 182