特集

産後の不安を支えます!!
一人で抱えない子育て



子育ての不安や疲れは誰もが感じるものです。大切なのは、それを一人で抱え込まないこと。安心して子育てをするために、時には周囲のサポートが必要です。今回はインタビューを通して、３つの子育て支援をご紹介します。

問 いずれも FAX(264)0202
産後ケア、もぐもぐかみかみ教室▶保健福祉センターすくすく子育て課母子保健係☎(260)5609
ホームスタート▶同課家庭こども相談係☎(260)5618

産後ケア

産後ケアは、育児の不安解消のために助産師が話を聞いたり、お母さんがしっかりと休息できるようにサポートをしたりするサービスです。沐浴など、一般的な育児のケアもしています。宿泊型、通所型、訪問型の3つから選ぶことができるので、状況に合わせて利用できます。



どんなときに利用すればいいですか?

妊娠中から利用申し込みができますので、ぜひ、早い段階から使ってもらいたいです。退院するタイミングで利用するかたもいますし、1か月健診の前でも、不安なことがあれば利用してもらいたいです。あとは、お父さんが育休中で自宅にいたとしても、家族で頑張って疲れ切ってしまうこともありますから、身近な人のサポートが得られる環境でも気にせず、利用してもらえればと思います。



市立病院　小林映令子(えりこ)看護主任
自身も5人の子を育てた経験を生かして、日々、産科でお母さんのサポートをしているベテラン助産師。



産後うつなど心身に不調がなくても利用していいですか?

はい。もちろんです。病院というと「体調が悪い・異常があるときに来る場所」と思われがちですが、そうではなく「休むため・安心感を得るために来る場所」だと感じてもらえればと思っています。

最後に、産後のお母さんへ

子育ては大変なものかもしれません。ですが、今しかできない貴重な時間でもあります。サポートしてもらうことは悪いことではありません。産後ケアだけでなく、ファミリーサポートなど、市の制度を上手に利用して、楽しく子育てしてほしいです。



市立病院で二人の子を出産した平内さん
2年前にもこの病院で長男を出産しました。今後、産後ケアを利用するとしたら、次男を取り上げてくれた小林さんをはじめ、知っている助産師さんがいる病院だと安心ですね。

産後ケアの利用

対　象▶市内在住者(宿泊型・通所型：生後4か月になる前日まで。訪問型：生後1歳になる前日まで)
利用できる施設▶市立病院を含む10の施設(横浜市、藤沢市にあるものも含む)。
※費用や申し込み方法、実施状況など、詳しくは「子育て王国大和市」のホームページをごらんください。

もぐもぐかみかみ教室

もぐもぐかみかみ教室は、離乳食が進んできた頃(生後6～8か月)の子を持つかたが対象の教室です。実際に離乳食を味見して、離乳食作りのポイントを学びます。お母さんもお父さんも参加できます。申し込みは今号14ページをごらんください。









参加者　根岸紗夜(さや)さん

参加してよかったことは?

試食をすることで、離乳食っておいしいんだなと分かりました。前回参加した「はじめてのごっくん教室」でも離乳食のつぶし方体験がありましたし、実際にやってみることで具体的に分かるのがよかったです。
あと、子育てをしていると社会から取り残されているような気持ちになることがあるので、外に出て話をしたり聞いたりするのはいいですね。今日は、お隣になったお母さんと交流もできて、気持ちが楽になりました。同じ月齢の子がたくさん集まっているのを見るだけでも安心します。

参加したきっかけは?

現在育休中で、離乳食の本を買って勉強しているのですが、せっかく教室があるなら、文字だけじゃ分からないことも聞きたいと思って参加しました。子どもを外に連れていくきっかけになるのもよかったですね。





最後に

私自身、楽しく子育てをしていますが、家で赤ちゃんと二人きりでいると煮詰まってきてしまうこともあるかと思います。このような教室に参加したり友達と会ったりして、ストレスをためすぎないのも大事だなと感じました。

子育て何でも相談・応援センターへの相談

専任の保健師や相談員が、妊娠前・妊娠・出産・子育て期のさまざまな相談に応じます。

子育て相談窓口

子育てについてのよくある質問はこちら▶



YouTube大和市公式チャンネル
動画で学ぼう　幼児食の悩み

