

産後ケアの一日 宿泊型の例

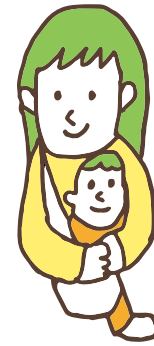


慣れない育児でも心強い

宿泊型（泊まり）を利用したママ

初めてのお産で、里帰りから自宅に戻ると、いわゆるワンオペ育児の状況でした。授乳など慣れない育児の相談をしたかったことと、自宅ではなかなか休むことができなかったので利用しました。

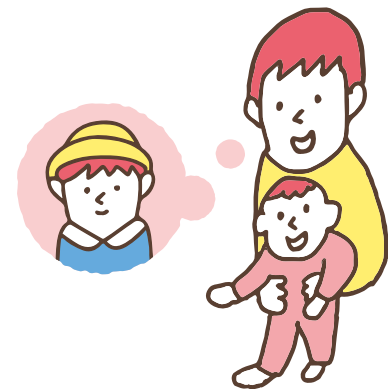
3泊4日で利用し、助産師に授乳方法を直接指導いただいたり、自分のやり方で大丈夫と言ってもらえたりしたことで自信ができました。すぐに相談できる体制だったので心強かったです。夜間子どもを預かってもらうこともできたので、久しぶりにゆっくり一人で眠って体が楽になりました。



空き時間に利用でき休息も

デイサービス型（日帰り）を利用したママ

上の子の保育園の迎えまでの空き時間に利用しました。夜間の授乳で睡眠不足だったのですが、ケアを受けている間は助産師に赤ちゃんを見ていただけたら、授乳の指導や沐浴のサポートもしていただけたらして助かりました。産後ケアがなかったら、今ごろぼろぼろになっていたかもしれません。利用して本当によかったです。



助産師などの専門職と相談しながら一緒に育児

産後ケア担当助産師

退院直後は育休のパパや里帰りで親に頼ることができても、その後のサポートをしてくれる人がいない、休みたいといった理由で産後ケアを利用される方が多いです。普段頑張っているママが少しでも休息できるように、心がほっとできるようにと思っています。1人または夫婦だけで頑張らずに、不安なことがあるときや疲れたときに利用していただきたいです。



健やかに、楽しみながら育児ができるように

子ども家庭サポートセンター保健師

産後は身体や心の変化がとても大きく、身体の回復や育児不安を少しでも和らげられるように産後ケア事業を活用してもらいたいです。お母さん自身の健康と母子の愛着を深め、健やかに、楽しみながら育児ができるよう支援します。



特集

あなたのそばに、子育てサポート

子育て支援課 ☎45-1113

子育てはうれしいことや楽しいことがたくさんありますが、不安や負担を感じることも多いと思います。中には、1人で頑張らなければいけない、なかなか休めないというママやパパもいらっしゃいます。三条市は、育児を頑張っているママやパパが少しでもほっとできるように、一緒になって子育てをサポートしていきます。本号では、妊娠をお考えの方、妊娠中の方、子育て中の方、子育て中の方が周りにいらっしゃる方もそうでない方にも、三条市の子育て支援事業について紹介します。

産後ケア事業

出産後の身体の回復や育児に不安をお持ちのママが、赤ちゃんと一緒に医療機関などに宿泊したり日中滞在したりすることで、心身のケアや育児の指導を受けられます。

どんな人が受けられるの？

- 三条市に住所があり、産後1年未満の産婦と乳児で、次の方
- 家族などから十分な家事、育児の援助が受けられない。
- 産後に心身の不調や育児不安などがある。

利用料金は？

- 市内の委託医療機関などでは、実質無料。
- 市外の委託医療機関などでも自己負担額を抑えて利用できます。

どんなケアが受けられるの？

- 産婦の身体的ケア、保健指導および栄養指導
- 産婦の心理的ケア
- 適切な授乳が実施できるためのケア（乳房ケアを含む。）
- 育児の手技についての指導および相談
- その他必要とする保健指導、相談および支援

*医療機関に宿泊する**宿泊型**と日帰りで施設に通う**デイサービス型**、助産師が家庭訪問する**訪問型**があります。

どうすれば利用できるの？

三条市子ども家庭サポートセンターにご連絡ください。一人一人に合う利用方法を一緒に考え、ご案内します。

子ども家庭
サポートセンター
☎45-1114

詳しくはこちら



ホームページ