

産後ケアって何するの？

産院などでは一人一人の悩みを聞き、それぞれに合った過ごし方をします。一例を紹介します。

産院で一泊する場合 ※施設によって異なる

- 10:00 ● 来院、面談
- 12:00 ● 昼食
～休息～
- 14:00 ● 乳房ケア
● 授乳アドバイス
～おやつ、休息～
- 18:00 ● 夕食
● 授乳アドバイス
● 育児相談
～休息～
- 21:00 ● 消灯
- 7:00 ● 起床、朝食
- 沐浴見学
- 10:00 ● 退院

ママに合った抱き方のアドバイスも

ママと赤ちゃんの体のこと、育児や生活のことなど

ママが体を休めたいときは、赤ちゃんをスタッフに預けることもできます

産後ケアを利用したママに聞きました

初めての出産は分からないことだらけで不安でした。親は遠くにいて頼れず、夫は日中働いているので産後ケアを利用しました。

授乳の仕方だけでなく、乳房ケアや赤ちゃんの便秘の対処法などいろいろ教えてもらい、育児に自信ができました。助産師さんに赤ちゃんを預けて休めたのもよかったです。

東区 有田裕美さん・樹生ちゃん (1ヶ月)



産後のママは疲労や不安で、心身ともに不安定になりがちです。特に出産が初めてのママは育児の不安を抱えている人が多く、「赤ちゃんが寝ない」「何で赤ちゃんが泣いているのか分からない」という悩みをよく聞きます。出産後は大体6日程度で退院

安心して育児を始めてほしい



エンゼルマザークリニック (中央区出来島1) 助産師長 渡部初子さん

産後ケアでは、ママ一人一人の状態に合わせて育児のアドバイスをしたり、ママ自身に休息を取ってもらったりします。助産師による乳房ケアや育児のアドバイスを受けたり、栄養バランスのいい食事を取ったりすることで、「疲れが取れた」「安心した」という声が聞かれます。

産後ケアで育児に自信を

産後ケアを利用したママが「私にもできるかも」「なんとかなりそう」と育児に自信を持って帰っていき姿を見ると、とてもうれしくなります。これからママになる人やその家族に産後ケアを知ってもらい、ぜひ活用してもらいたいのです。

子育ては周りに頼って

ママたちには、子育ては「一人で全てを抱え込まないで周囲に頼ること」「自分の思い通りにならないうことを理解すること」が大切だと話しています。子育てに不安や悩みは付きものですし、子どもの成長は一人一人違います。全てを一人でこなす必要はないし、完璧にできなくてもいい。親も子どもと一緒に一歩ずつ成長していけばいいと思います。

一人で育児に悩まないで

産後ケアを利用したママが「私にもできるかも」「なんとかなりそう」と育児に自信を持って帰っていき姿を見ると、とてもうれしくなります。これからママになる人やその家族に産後ケアを知ってもらい、ぜひ活用してもらいたいのです。

産後ケア事業対象の産院など ※空き状況は各施設にお問い合わせください

区・市外	施設名	所在地	子どもの月齢	利用体系		電話番号
				宿泊型	通所型	
東区	源川産婦人科クリニック	松崎 1-18-12	1カ月未満	○	○	025-272-5252
中央区	エンゼルマザークリニック	出来島 1-5-15	4カ月未満	○	○	025-281-1103
	竹山病院	上大川前通 6-1183	2カ月未満	○	○	025-228-7171
	とくなが女性クリニック	長潟 837-1	1カ月未満	○	○	025-286-4103
	ロイヤルハートクリニック	天神尾 1-17-5	1カ月未満	○	○	025-244-1122
江南区	新津産科婦人科クリニック	横越中央 7-1-7	1カ月未満	○	○	025-384-4103
	亀田第一病院	西町 2-5-22	3カ月未満	○	○	025-382-3111
西区	すずき産科婦人科クリニック	小針 7-17-14	2カ月未満	○	○	025-266-2728
	みちつき助産院	五十嵐 1-6379-95	4カ月未満	○	○	025-263-0303
西蒲区	荒川レディースクリニック	巻甲 4670	3カ月未満	○	○	0256-72-2785
新発田市	関塚医院	中田町 2-17-15	1カ月未満	○	○	0254-26-1405
	富田産科婦人科クリニック	諏訪町 1-2-15	1カ月未満	○	○	0254-22-1155
三条市	茅原クリニック	東本成寺 12-14	3カ月未満	○	○	0256-31-1103
	レディースクリニック石黒	荒町 2-25-33	3カ月未満	○	○	0256-33-0150
	済生会三条病院	大野畑 6-18	3カ月未満	○	○	0256-33-1551

TOPICS 家族にできること

産後の母親には家族の支えが必要です。みんなで楽しく子育てをしましょう。

大切なこと

- 母体が妊娠前の状態に戻るまでの産後6～8週間は母親に無理をさせない
 - 母親が気分転換できる時間をつくる
 - 家族間で育児について話をするなど、コミュニケーションを取る
 - 昔の育児方法や考え方などを押し付けない
- ※5面に関連記事を掲載