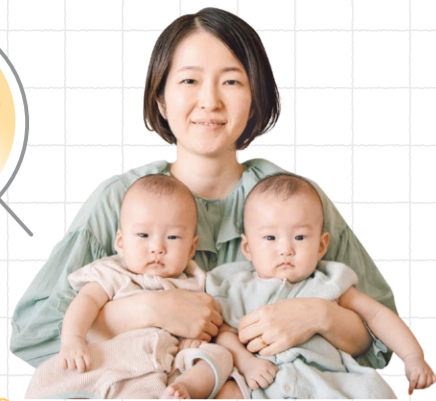


産後ケア利用者①に話を聞きました

宿泊ケア
を利用しました



窪田 杏由美さん・陽生ちゃん・瑞生ちゃん
(中央区在住)

「心と体を
リフレッシュ」

長期の管理入院や双子の高齢出産で体力が落ちていたので、宿泊ケアを利用しました。宿泊中の過ごし方は人それぞれで、私は日中に沐浴や授乳のアドバイスを受け、夜に赤ちゃんを預かってもらいました。

アドバイスのおかげで赤ちゃんは母乳を飲んでくれるようになり、私も栄養満点の食事を取って夜ぐっすり眠れたことで体力を回復できました。また、体調面や育児のことだけでなく、不安や悩みを聞いてもらったことで精神的にもとても救われました。自信を持てなかったことが産後ケアで解消され、前向きに子育てができるようになったと思います。

過ごし方の例

1日目

- 10:00 来院、面談
- 11:00 沐浴指導、赤ちゃんの体重測定
- 13:00 昼食
- 14:00 授乳アドバイス
- 15:00 乳房ケア、育児相談
- 19:00 夕食
- 21:00 就寝

夜は赤ちゃんを預けてゆっくり休む

2日目

- 7:00 起床
- 8:00 朝食、授乳アドバイス
- 10:00 退院

妊娠・出産・子育ての不安や悩み

「妊娠・子育てほっとステーション」に相談を

同ステーションは子育てなどの悩みや不安を相談できる窓口です。相談内容に応じて、マタニティナビゲーターなどの専門職員が対応します。気軽に相談してください。

- 日 月～金曜 8時半～17時半(祝日除く)
- 場 区役所健康福祉課
- 対 妊娠・子育てをしている人やその家族

新潟市子育て応援キャラクター「ほのわちゃん」



産後ケア 母親と赤ちゃんに寄り添う

こんな悩みありませんか?

- 里帰りはしないけど、産後はしっかり休んで自分の体調を戻したいな
- 親や夫は動いていて、なかなか頼れない。産後が不安だな
- 授乳はうまくいかないし、産後と育児の疲れで体調が良くないな

「産後ケア」でサポートします!

不安や悩みを抱える産後の母親が安心して子育てを始められるよう、産院などの助産師が母親のサポートを行います。



スマートフォンはこちらから

対象

- 新潟市に住所がある産後の母親と生後6カ月未満の子で、次の両方に該当する人
- 家族などから十分な家事・育児の援助が受けられない
- 心身の不調や育児不安などがある

利用の流れ

- 1 市へ申請**
利用したい日の10日前までに申請が必要です。電子申請をするか、住んでいる区の妊娠・子育てほっとステーションに利用申請書を提出してください。
※産前(妊娠8カ月)から申請可
- 2 市の審査**
申請内容を基に、区役所の助産師・保健師が体調や育児不安の状況などを聞き取り、市が審査を行います。
- 3 利用決定**
市から、決定通知書と市産後ケア事業利用管理票、無料チケットなどを送付します。
- 4 施設へ利用予約**
利用したい施設に直接予約をしてください。
※施設一覧は新潟市ホームページに掲載

サービスの種類

- 利用者の悩みに合わせて、乳房マッサージや沐浴・授乳の指導、育児相談などを行います。
- 宿泊ケア…産院などに宿泊する
- デイケア…産院などに日帰りで通う
- 訪問ケア…産院などの助産師が自宅に訪問する

各サービスを初めて利用する場合は1日(回)無料のチケットを使えます。

サービスの種類	利用時間	料金	利用可能回数
宿泊ケア	1泊2日(24時間) 3食提供あり	5,000円 (2,500円/日)	7日 1泊2日で「2日」とカウント
デイケア	6時間 1食提供あり	2,000円	7回
訪問ケア	90分	1,000円	7回 デイ・訪問ケアで合算

※市民税非課税世帯と生活保護世帯は半額。双子以上の利用は多胎児加算料が別途発生

料金

助産師インタビュー



みちつき助産院(西区五十嵐1)
さらしな 助産師 更科 佳子さん

産後のママの心と体は不安定

産後、ママの子宮や骨盤などが元の状態に戻るには約2カ月かかるといわれています。この期間に無理をすると、体が歪んでしまったり血の巡りが悪くなったりしてしまいます。また、産後は女性ホルモンがガクッと減り、さらに育児で不規則な生活リズムになってしまうため、心も不安定になっていきます。産後1カ月はパパや親などに頼ってゆっくり過ごしましょう。2カ月目から自分の体調を見ながら少しずつ家事などをして体を慣らしていきましょう。

産後ケアで安心して子育てを

頼れる人がいないときは、無理せず産後ケアを利用してみませんか。「とにかく眠りたい」「授乳の相談がしたい」など、何でも話してください。ママの心身の回復や心配事の相談など、ママと赤ちゃんが笑顔で過ごせるように一人一人に合わせたケアをしています。産後ケアを利用したママがすっきりした表情になったり、育児に自信を持ってくれたりする姿を見ると、とてもうれしくなります。

一人で抱え込まないで

実際に育児が始まると、思い描いていた育児のイメージとのギャップを感じる人も少なくありません。また、子どもがかわいいから「この子のことは全部私がやらなきゃ」と抱え込んでしまう人もいます。子育ては始まったばかり。先は長いので、一日一日を穏やかに過ごせるよう、気持ちに余裕を持つことが大切です。そのためにも一人で抱え込まず、周りや私たちがそのような専門機関を頼ってください。

子育ては家族で協力して楽しんで

子育てに不安や悩みはつきもの。大変なことがある一方、喜びや感動、学びもたくさんあります。パパとママは子育ての同志。2人のコミュニケーションが大切です。家族で言いたいことは言って、「ありがとう」と感謝の言葉を掛け合いながら協力して、今を十分に楽しんで子育てをしてください。

更科さんからのアドバイス 家族にできること

産後のママには、家族や周りの人の支えが必要です。みんなで楽しく子育てをしましょう。

- **妊娠期～産後の女性の体と心の変化や赤ちゃんのことを知っておく**
ママもパパも知識を得ると、お互いの不安が軽減します。「産後教室」などに参加しましょう。
- **ママの気分転換の時間をつくる**
赤ちゃんが寝ている時はママも一休みできるようにするなど、ママがリフレッシュできる時間をつくりましょう。
- **インターネット上の情報をうのみにしない**
インターネットは便利ですが、不安感をおおることも。全てをうのみにせず、専門機関に相談しましょう。
- **頑張り過ぎない**
ママもパパも、頑張り過ぎないでください。不安や悩みは家族だけで抱え込まず、友人や「妊娠・子育てほっとステーション」=左=に相談しましょう。

