

こんにちは、赤ちゃん

すこやか福祉センター企画調整係/5階
☎(3228)8809 FAX(3228)8716

あなたの子育てを支えます

区は、子育て家庭が安心して赤ちゃんを迎え、育てられるよう、継続的にさまざまな支援を行っています。今号では、産前・産後のサポートを中心に紹介します。

ぜひ活用を

なかの子育て応援メール
妊娠期～子育て期のアドバイスがLINEで配信中。ぜひ登録を



子育てサイト「おひるね」
相談先や手当・助成などの子育て情報がまとまっています



相談・問い合わせは
すこやか福祉センターへ

所在地などについて詳しくは、4ページをご覧ください

妊娠したら



かんがる一面接

自分に必要な支援プラン(かんがるプラン)を保健師等と一緒に考えます

- 面接を受けた方は、子ども商品券(1万円相当)と出産応援ギフト(5万円相当)をもらえます

赤ちゃんが生まれたら



こんにちは赤ちゃん訪問

出産直後の不安や悩みを助産師等に相談できます

- 訪問を受けた方は、子育て応援ギフト(10万円相当)をもらえます



成長に応じた講座

月齢にあわせて参加できます。オンライン講座も



▲区公式YouTubeチャンネルでは、パパ向け離乳食講座を配信中

ファーストバースデーサポート

1歳の誕生日おめでとうございます

- アンケートに回答した方は、子育て用品のカタログギフト(1万円相当)等をもらえます



「初めての妊娠で不安がいっぱい…」

各種講座で赤ちゃんを迎える準備をサポート

家族も参加できる「こんにちは赤ちゃん学級」や、自宅等で受けられる「オンライン両親学級」などを通して、赤ちゃんのいる生活をイメージできます



「お産で体力を使った後、慣れない赤ちゃんのお世話。心身ともにづらい…」

心身を回復し、子育ての不安を和らげます

- デイケア(1回1,000円)
- 医療機関や助産院で日帰り休息
- ショートステイ(1回3,000円)
- 医療機関や助産院に宿泊
- アウトリーチ(1回3,000円)
- 助産師が家庭を訪問



▲いずれも減免制度あり。詳しくは区☎



「産前・産後の家事や子育てが大変…」

ヘルパーが自宅で家事や育児をお手伝いします

日常的な家事などのサポートを1時間800円で利用可(減免制度あり)
☆詳しくは、区☎で確認を

産前

家族などからの支援がなく、体調の悪い方が対象。条件あり

例えば

- ・洗濯
- ・買い物
- ・未就学児の送迎
- など



▲区☎

産後

1歳未満のお子さんがある家庭が対象

左記に加えて、例えば

- ・授乳
- ・沐浴の補助
- ・おむつ替え
- など



▲区☎

利用した方の声

初めての赤ちゃんの沐浴は不安でしたが、ヘルパーさんに手伝ってもらい、やり方を覚えられました。

産後、自分の睡眠や食事の時間をまともに取れない時に、少しの間でもゆっくりできて、本当に助かりました。

Pick UP!

デイケア「助産師訪問PAM」の利用例

ある日のデイケア

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

助産師に相談

赤ちゃんとの接し方や授乳などについて気軽に相談

昼食

助産院の近くで一人様ランチ。パパと待ち合わせて、夫婦の間を過ごす方も

お昼寝・休息

赤ちゃんとは別室で休めます。指圧(有料)を受けられる日も



利用者同士の交流。育児の悩みを共有できます



助産師のあやし方から、子育てのヒントが見つかるかも

利用した方の声

里帰り出産ができず不安も多いですが、助産師さんに相談できるので心強いです。昼食を取っている間も子どもを見てもらえるので安心。いい息抜きになっています。

頑張らないように頑張る～助産師からのメッセージ～

お母さんの中には「産後ケアは、自分よりもっと大変な人が利用するもの」と思っている方もいるかもしれません。でも、出産を経験したお母さんはみんな、いろんなリスクを抱えています。

「ちょっと頑張ればできること」をあえて周りに頼ってみませんか。手を放して初めて、我が子の成長に気付いたり、他の人の子育てから何かヒントを得られたりするかもしれません。産後ケアを足掛かりに、子育ての大変さが少しずつ楽しみに変わるよう、地域の助産師が寄り添います。



助産師訪問PAM
大久保さん