

産後ママの **育児** **こころ** **からだ** をサポート

一人で悩まないで

赤ちゃんが産まれたら“待たなし”で育児スタート。
 そんな産後ママの不安や疲れを解消し、福智で安心して子育てできるように、
 乳幼児の子育ての基礎や細かな疑問もサポートする「産後ケア」が誕生しました。

24時間体制で
 サポートしてくれる人が
 すぐそばにいるのは
 心強かったです♪



Profile
竹内 梨乃さん
 厘雄くん(8か月)
 伊方在住。夫、長女(7歳)、長男(5歳)との5人家族。3人目の出産で「産後ショートステイ」を利用。

初産は不安の連続 救世主に見えた保健師

抱えているはず。だからこそ今、こういう事業があるのなら活用しないともったいないと思います。」

「10代で初めて出産したときは分からないことだらけ。娘の夜泣きで眠れない日が続いて疲れ果て、どこに相談すればいいのかなんて考える余裕すらありませんでした。」

3人目にして気付いた 母乳マッサージの重要性

出産後5日ほどで退院し、家で赤ちゃんと2人きり。そうして不安なまま育児をスタートする産後ママ。今はママの両親世代も共働きで日中頼ることが難しいケースも多いようです。竹内さんも次のように語ります。

「母親がいなかったため、産後の訪問に来てくれた保健師さんが救世主に見えました。それほど出産、特に初産直後の人は多くの疲労と不安を」

「大きなメリットだと感じるのは、助産師さんがしてくれた母乳マッサージ。お金もかかるし、予約などが面

他市町村に先がけて 福智町で取り組む事業

毎年約180人がこの町で産声をあげています。一人ひとりの体は当然違い、環境もそれぞれ。「便の色大丈夫?」「正しいげっぷのさせかたは?」など、病院に行くほどではないけど不安なこと。そんな細かな疑問を、気付いた時にパツと聞けるのも助産院滞在の大きなメリットです。

他市町村に先がけてスタートした福智の産後ケア事業。ぜひ積極的にご利用ください。

倒くさく、痛くても我慢していたんですが、してもらうと全然違いました。また、毎日3食バランスの良い食事が出て、食べるだけで少し痩せたこともうれしい効果。大人になると頼る・甘えることに勇気がいりませんが、産後ケアの助産師さんは家族のように迎えてくれるので安心できます。ちょっとした疑問や相談には的確に答えをくれ、くつろいでいる時にはのぞきに来ることもない。そういった細やかな気配りのおかげで、3泊で十分癒やされました。」

- 妊娠**
 妊娠が確認されたら、産婦人科などで「妊娠届出書」をもらいます。
- 妊娠届出書**
 「妊娠届出書」をコスモス保健センターに提出(マイナンバーが必要)すると母子手帳が交付され、担当の保健師が決定。
- 母子手帳交付**
 福智町では14回分の健診料を助成しています。
- 妊婦健診**
 妊娠8~9か月頃に担当保健師が訪問し、産後の生活等について一緒に考えます。
- 妊婦訪問**
 退院後に担当保健師が訪問し、体重の測定や母乳相談、予防接種の説明などをします。
- 赤ちゃん訪問**
 生後14日以内に出生届を提出しましょう。
- 出産**
 毎月14日以内に出生届を提出しましょう。
- 産後ケア事業**
 毎月14日以内に出生届を提出しましょう。
- 乳幼児健診・相談**
 毎月14日以内に出生届を提出しましょう。



施設によって
 利用できるメニューが
 異なります。

フラウエンハウス加来
 (田川市弓削田 3071)

母乳育児相談
 デイケア
 ショートステイ

←アットホームな空間で一人ひとり丁寧に対応。

菜の花助産院
 (飯塚市横田 14-3)

母乳育児相談
 デイケア
 ショートステイ

落ち着く配色の部屋(一例)

社会保険 田川病院
 (田川市上本町 10-18)

母乳育児相談

田川市立病院
 (田川市糺 1700-2)

母乳育児相談

申し込み・問い合わせ先

コスモス保健センターまでご相談ください。担当保健師が家族の状況など詳細をお伺いし、一人ひとりに合ったメニューや施設をご紹介します。

※調整に数日かかる場合がありますので、希望日の前に余裕を持ってお申し込みください。

問 コスモス保健センター ☎28-9500

ケアメニュー・自己負担額

- 母乳育児相談**【食事なし】
 1回: 無料
 - 産後デイケア**【日帰り型 1食付】
 1回: 3,000円(9時~17時滞在可)
 - 産後ショートステイ**【宿泊型 3食付】
 1泊2日: 5,000円(最長7泊まで)
- ※生保・非課税世帯はすべて無料です。

利用できる人

- 次のすべてに当てはまる人が対象です。
- 福智町にお住まいの人
 - 生後4か月未満の赤ちゃん和妈妈
 - お産・育児の疲れや不安がある場合や産後に家事や育児を手伝う人がいない場合
- ※医療行為が必要な場合は利用できません。

産後ケア事業って?

産後ケアを利用できる助産院で赤ちゃん和妈妈が同室に滞在し、赤ちゃん和妈妈の状態に合わせて、助産師が「育児」「こころ」「からだ」をケア・サポートします。お産のための入院とは違い、また、赤ちゃんだけのお預かりではありませんので、赤ちゃん和妈妈と一緒に過ごしてください。

子どもたちの健やかな成長のために

ママの笑顔を守る

核家族化や地域のつながりが失われつつある中で、子育てママを支える力は、以前に比べて弱くなっている現代。それに反して根拠のない情報はあふれ、困惑するママも少なくありません。そんな今どきの子育て事情について、ベテラン助産師にお話しを伺いました。

育児に悩むママに寄り添うアドバイス

遠くは山口県から。ロコミでの来院が絶えない小さな助産院「フラウエンハウス(田川市)」。親戚の家のようなアットホームな安心感と、助産師・加来久美先生の実績に基づいた的確なアドバイスが人気の秘けつです。

「産後のママは心身ともに不安定。母乳トラブルのほか赤ちゃんが寝ない、なんで泣いているか分からないといった悩みをよく聞きます」。



↑子育て支援センターで11月に行われた「マタニティ講座」。赤ちゃんとのスキンシップ方法など、楽しみながら子育てするヒントを加来先生がお話しました。

育児は思い通りにはいかず、戸惑うことばかり。後になると「小さなこと」と思えることでも、相対できずに考え込んでしまうことも。そんな一人ひとりに対し、加来先生はマンツーマンでママの身体と心に寄り添っています。

赤ちゃんに目を向ければ必ず答えは見えてくる

「今はインターネットで育児の疑問を調べる人も多いのですが、ネットの言葉ばかりを見て、肝心な子どもを見ないケースがあります」と加来先生は指摘します。ネットの中には根拠の無い情報や過激な意見もあるため、それに惑わされず、きちんと子どもと向き合うことが重要です。「周囲の言葉を気にし過ぎるあまり、子育てに自信を無くしてしまう人もいます。家



↑夜間(19時~7時)の緊急時のために、小児救急医療電話も覚えておくとう便利!

Profile

フラウエンハウス加来(田川市)
助産師 加来 久美 先生
「女性のための家」という意味で名付けられたフラウエンハウスは開設10年。「身近なおばちゃん」の役割ができればと話すとおり、温かな人柄と的確な対応で多くのママをケアしてきたベテラン。町の産後ケアの「デイケア」メニューが利用可能。

に引きこもるより、産後ケアで助産師の話を聞いたり、ママ同士で交流したりしながら、子どもと共に「つつづつ成長していけると理想的です」。

ママの笑顔が元気の源 ケアして楽しく子育てを

とわれがちですが、ママも最初は子育て1年生。加えて女性は我慢強く、不安に耐えている人も少なくありません。「不安で苦しみを抱えたまま育児を続けると子どもも安心できず、明るい家庭や社会になつていかないはず。地域のママたちが将来子育てを振り返った時、大変だけど楽しかったと思えることがわたしの願い。産後ケア事業などを活用して息抜きしながら、ぜひ子育てを楽しんでください」。



特集：産後ケア-終-

相談・参加無料

相談&集いの場

お気軽にどうぞ!

※行事によっては有料の場合もあります。

●妊娠・出産・子育て相談センター
(福智町赤池 970-1 コスモス保健センター内)

☎ 28-9500

本年度開設。妊娠～子育て期を、担当保健師が切れ目なくサポートします。産後ケアのお申込みもコチラへ。

▶電話・面接相談…8時30分～17時15分
(要予約/土日祝を除く)



●福智町地域子育て支援センター
(福智町弁城 2239-10 方城保健センター内)

☎ 22-2401

就学前の子と保護者の憩いの場。毎月イベント開催中です! 日程は広報紙や「ハローママ」でご確認を。

▶子育てサロン開放
…10時～16時
(土日祝を除く)

▶電話・面接相談
…9時～16時
(土日祝を除く)



●みんなでおしゃべり会
(岸谷元美代表)

☎ 090-7380-4558

月1回、ママが集まっておしゃべり。

▶(次回)2月16日(日)10時～12時

▶コスモス保健センター

●子育てサークル さくらんぼ
(子育て支援センター内)

☎ 22-2401

ママ同士の交流と子の遊びの場。

▶毎週 11時～14時

▶地域子育て支援センター

●子育て支援グループ こもれび
(稲垣和子代表)

☎ 090-7602-7049

子育てファミリーのつながり作りを支援。活動はFacebook▶をご確認ください。

