

子育てを頑張りたい!

でも、こんなに**大変**で、**しんどい**とは思わなかった...

授乳や夜泣きで寝られない...

どうしても泣き止んでくれなくて涙が出る...

育児と家事の両立ができなくて気分が落ち込む...

ちゃんと育児ができていないか不安...

ついイライラしてしまい自分が嫌になる...



誰かに話を聞いてほしい
相談にのってほしい
手伝ってほしい

- 両親のいる実家が遠い...
- 気軽に話せる同世代のママ友がいない...
- ご近所付き合いがあまりない...
- 夫の仕事が忙しくて帰りが遅い...

すぐそばに、頼れる人が誰もいない...

出産後のお母さんを全力サポート!

産後ケア事業をスタートします!

「実家が遠い」「ご近所付き合いがあまりない」などの理由から、そばに頼れる人がおらず、出産後の子育ての不安や悩みを一人で抱え込んでいるお母さんが増加しています。

そこで、箕面市では、6月から産後ケア事業をスタートし、お母さんが赤ちゃんと一緒に無理なく過ごせて、いつでも助産師や看護師などのアドバイスを受けられる3種のサービス(宿泊型・日帰り型・訪問型)を用意します。出産後のお母さんが心身ともにリフレッシュできるような力でサポートしますので、ぜひご利用ください。

その結果、体調や、心のバランスを崩してしまうお母さんが多くいます。

そこで 箕面市では、出産後のお母さんが心身ともにリフレッシュできるよう、産後ケア事業をスタート!

対象 出産後おおむね4カ月までのお母さんと赤ちゃん

サービス内容 市内の産婦人科などで、赤ちゃんを預けて、1日たっぷり好きなことをしながら、のんびり過ごせる「宿泊型」「日帰り型」、また、助産師に育児を手伝ってもらったり、赤ちゃんを預けてリラックスできる「訪問型」の3種のサービスを、低廉な料金でご利用いただけます。

サービスの種類	サービス内容
宿泊型 (1泊2日)	所 市内の産婦人科など(個室) 時 午前10時～翌朝10時の24時間 料 ¥6000円(3食・おやつ付き)
日帰り型	所 市内の産婦人科など(個室) 時 午前10時～午後5時の7時間 料 ¥3000円(昼食付き)
訪問型	所 ご自宅 時 午前9時30分～午後5時の間で最大3時間 料 ¥1500円 ※こどもには赤ちゃん訪問を受けたかたもご利用いただけます。

1日のんびりリフレッシュ! 宿泊型サービス

●赤ちゃんを預けて、1人でのんびり!

- 例えは
- ・好きなだけお昼寝。夜も朝までぐっすり
 - ・ずっと気になっていた雑誌をまとめ読み
 - ・おいしいご飯を3食たっぷり堪能
 - ・心ゆくまでお風呂タイム
 - ・久々にパパとゆっくりおしゃべり など

●赤ちゃんと一緒に、ギモンを解決!

- 例えは
- ・母乳をあげるときの抱っこの仕方や、母乳が出やすくなるマッサージを助産師さんに教えてもらう
 - ・看護師さんに実演をお願いして、沐浴や湯上がりの保湿方法などをチェック など

1日の過ごし方は、ご自身のペースに合わせて、自由に決めていただけます!

*授乳は、母乳またはミルク(スタッフが対応)を選択できます。
*気になることがあれば、助産師や看護師がいつでもアドバイスします。

助産師がお手伝い! ご自宅でリフレッシュ 訪問型サービス

- のんびりお昼寝したり、録りだめしたドラマを見たりできるよう、赤ちゃんを預かります。
- 授乳や沐浴、スキンケアなど、いつもの育児をお手伝いしながら、お話やご相談をお伺いします。
- 沐浴の場所や、ベビーベッドの位置など、ご自宅の生活環境に合わせてスムーズに育児ができるようアドバイスします。

産後ケア事業のサービスは、出産後おおむね4カ月までのお母さんと赤ちゃんなら、どなたでもご利用いただけます。

まずは、お気軽に子どもすこやか室 ☎724・6768 へお電話ください!