

特集

ママの笑顔が

「幸せの証」

知っておきたい産前・産後のサポート



新たな命を迎えることは、喜びに満ち溢れる一方、不安や悩みもたくさん。ホルモンバランスの乱れ、環境の変化やストレスなどで心身のバランスを崩しやすく、うつ病の発症などメンタルヘルスに関する問題が生じやすいとされています。もっと子育てしやすいまちへ。親子ともに健康で「幸せ」な日々を送れるよう、地域ぐるみで心身のケアや育児のサポートなどを行っています。

しんどいときは周りに頼って！

「母乳が出ない」「授乳がうまくできない」「赤ちゃんの体重が気になる」など、産後に抱える悩みはたくさんあります。赤ちゃんと2人の時間には「これでいいよ」と安心できるアドバイスをくれる人が周りにいないんですよね。悩みや不安が増えると、精神的に不安定になり、本人が気付かないうちに感情をうまくコントロールできなくなったり、自然と涙が出たり。また24時間、子どもに付きっきりで、休息が取れなくなると、肉体的負担も増えます。

もちろん育児を投げ出すわけにはいきません。でもまずは、「自分を大事」にしてください。赤ちゃんにとってお母さんの元気が一番だから。しんどくなる前に、まずは「頼る」「助けてもらう」というのは大事なことかなと思います。それに子育てって一通りじゃないから、その子その子によって違います。周りに流されたり、人と比べたりじゃなくて、自分に合った子育てをしていくことが大切です。

不安もあるけど、一人じゃないから

私たちも産後ケア事業などでお母さんのサポートを行っています。利用者からは、授乳などの悩み解決だけでなく、おいしいご飯を食べてリフレッシュできたという声も。利用後は、明日もがんばるぞと、元気になってくれて、顔つきも変わってきます。「休む」ことは本当に大切です。ゆっくりランチをする感覚でいいので気軽に産後ケア事業を利用してほしいですね。最初の1年とか数カ月だけが育児じゃない。一番最初のきっかけ、これから自信を持ってやっていく生後間もない期間をしっかりサポートできるように、私たちも行政などと連携して、ママのニーズに合わせた環境づくりを行ってまいります。



西条中央病院

看護師長

高橋 直子さん

主任助産師

伊藤 好江さん

産後ケア事業とは？

心身の休養や育児不安の解消のため、自宅か当市指定の施設（利用種別・利用施設選択可）で授乳や沐浴指導などのサポートが受けられます。

▶対象 産後1年未満のママと赤ちゃん

▶内容

○赤ちゃんの健康状態・体重・排せつ・沐浴の相談や指導

○お母さんの健康状態の相談・指導、授乳指導 など

※料金や申請方法などはホームページをご覧ください

▶問合せ

子育て世代包括支援センター TEL0897-52-1316

詳細は▼



おいしい食事で
ゆっくりした
時間も過ごせます

※写真は西条中央病院より提供

Interview

子育てへの自信ができました

出産前はある程度、子育てのイメージができていましたが、実際に生まれると思い通りにいかず不安に。特に母乳が出ないことはものすごく大きな悩みでした。そんなときに、赤ちゃん訪問で保健師さんから産後ケア事業のことを教えてもらい、日帰り

型を利用。助産師さんが成長過程に応じて、プランを考えてくれるので、安心して継続的に行けましたね。おかげで不安も解消し、その後の子育てにすごく自信を持つことができました。一人で悩みを抱え込まず、思い切ってサポートを受けて良かったです。



佐伯 那穂さん・維音くん



ともこ
河本 智子さん
めいこ
芽生子ちゃん(1才)
3児の母。すくすくナビゲーターや
ハピ♡すく相談室などを利用

私が笑顔でいると、子どもも笑顔に

市外から移住してきたので子育ての情報が全くありませんでした。そんなときに地域のイベントに参加して「すくすくナビゲーター」の中谷さんと出会いました。相談ごとに真剣に寄り添ってくれて、特に2人目のときには悩みも多く、すごく頼りになりました。不安なことがあっても、ハピ♡すく相談室や子育て支援センターなどいろんな場所に行って、中谷さんやママたちと会話するだけで、気持ちがすっきりします。やっぱり人に会うと、私も子どもも笑顔になるんですね。ネット情報だけで悩みを解決するよりも、やっぱり対面で人に会って話したり、相談したりすることが、自分らしく楽しく子育てできる秘訣だと思います。



なほみ
高橋 直美さん
すばる
昂晴くん(8カ月)
4児の母。ファミリー・サポート・
センターを利用

家族のように見守ってくれるから安心

個人で農業をしていて、周りに頼れる人もいなくて「どこかに預けたい」と思っているときに「ファミリー・サポート・センター」を知りました。これまで4人とも見てもらっていて、今は8カ月の息子を週に3~4回預けています。休日などはきょうだいでも預けられるので、保育園がない日も安心。初めてのときは不安もあったけど、事前にサポート会員さんとも顔合わせもして、こちらの要望に応じてくれたので、安心して利用できました。今では、上の子たちも会員さんのことを「ばあば、じいじ」って呼ぶように。温かく見守ってくれて、まるで家族のような関係でありがたいですね。

ほかにも
あります！

サポ一ト 情報

各サポートの詳細や
そのほかのサポート情報は
ホームページをご覧ください▶



遊び・相談 子どもだけじゃない。保護者同士の交流も！

地域子育て支援センター

市内に8カ所ある地域子育て支援センターでは、おもちゃや、遊び場がいっぱい！ 親子で気軽に使えます。それぞれの支援センターが特色あるイベントや催しなども実施。子どもと遊びながら、育児相談もできるので、親子ともにリフレッシュできます。

サイト 利用者3,000人以上！ スマホで情報を入手

子育て応援サイト「ハピ♡すく」

子育て情報の閲覧、成長記録、予防接種のスケジュール管理などができるサイト。市独自開発の電子掲示板「ハピ♡すくネット」では、保護者同士の相談などもできます。



相談 専門スタッフが悩みに寄り添い、解決！

ハピ♡すく相談室

妊娠・出産のこと、育児や発達の心配ごとなどについて専門スタッフ（保健師・助産師・栄養士・保育士など）と一緒に考えます。開催場所などは毎月「子育てひろば（今月は23ページ）」に掲載。



相談 「知らない」をサポートします！

すくすくナビゲーター

子育てコーディネーター（すくすくナビゲーター）が子育ての悩みを伺い、サポートします。子育て支援課ほか、ハピ♡すく相談室や地域子育て支援センターでも活動しています。

▶問合せ 子育て支援課 TEL0897-52-1581



産後支援 子どもが大好きな地域の人がサポート

ファミリー・サポート・センター

子育ての援助を受けたい人（依頼会員）と子育ての援助をしたい人（サポート会員）が相互援助活動を行い、仕事と家庭の両立を支援。現在の会員は約450人。子どもの預かりだけでなく、習い事の送迎でも利用できるので、きょうだいがいる家庭にもおススメ！ 事前に会員同士の顔合わせもあるので安心して利用できます。

▶利用料 1時間当たり600円~900円程度

▶問合せ 西条ファミリー・サポート・センター

TEL0897-53-1666



産前準備 パパも一緒に育児の準備をしよう

新米パパママ学級

これからパパ・ママになる方を対象に開催。ママコースでは食事のお話や産前産後のサービスの紹介、両親コースでは沐浴や妊婦体験などができます。

▶場所・申込先（要予約）

中央保健センター TEL0897-52-1215



産前産後 疲れたママの日中の家事や育児をお手伝い

ハピ♡すくヘルパー

日中に家族などの援助がなく、育児などが困難な方を対象にヘルパーを派遣。保護者と赤ちゃんが一緒にいる場所で、食事の準備や後片付けなどの家事援助、おむつ交換や沐浴介助などの育児援助を行います。

▶問合せ 子育て支援課 TEL0897-52-1370