

産後の子育ては不安がいっぱい

一人で悩まず、一歩踏み出してみよう

産後の子育てで悩みを抱えるママパパは多いと思います。こうした同じような悩みを持つママパパ同士の交流や保健師からアドバイスやサポートを受けることで、心と体がリフレッシュできるように様々な事業を実施しています。一人で悩まず、一歩踏み出して、身近なところから参加してみませんか。



身体測定・乳幼児健診

子育て支援センターで実施する0歳児身体測定では、身長と体重を測り、発育状態を表す指標となる「カウプ指数」を保健師が算出し、お子さんの発育や成長についてアドバイスします。

健康増進センターでは、乳幼児健診（5か月児、1歳6か月児、2歳歯科、3歳児）を実施しています。乳幼児の健康状態を把握して、健やかな成長や発達を促せるようにアドバイスしています。

乳幼児健診は、育児だけではなく栄養や歯、発達など専門職に直接相談できる機会でもあります。相談内容によっては、継続して適切な支援が受けられるように子育てのサポートをしています。

利用者の声

「支援センターでは、同じくらいの子と遊んだり、ママ同士お話しできたり、楽しく利用させてもらっています。」

利用者の声

「発達や離乳食について、ネットの情報だけでは正解分からず不安でしたが、直接アドバイスを受けることができ心強いです。」

育児サロン

1歳までの赤ちゃん和妈妈パパが集まって、リフレッシュしたり、ゆっくり過ごせるサロンを毎月開催しています。助産師や栄養士などが一人ひとり声掛けし育児のサポートやアドバイスをを行うので、継続して参加する方が多いのが特徴です。サロンでは、体重測定や体操、発育相談などを実施しています。



楽しく子育てしていきましょう

育児サロンは「みんなで集まる場所の提供を」という考えのもと、参加するママパパがリラックスできるような雰囲気づくりに努めています。参加者同士の会話が弾み、「サロンをきっかけに友達ができた。」という声もあります。こうした交流や相談だけでなく、ベビーピクスマッサージやママパパ向けの体操など、運動する機会も設けています。

子育てで家に引きこもりがちの方や子育てに不安がある方など、ぜひ参加いただき一緒に楽しく子育てしていきましょう。



池羽レディースクリニック
本田助産師 篠崎助産師 岩崎看護師

産後ケア

出産後、ママやパパが安心して子育てできるよう、産後の体調管理や育児をサポートする産後ケア事業を実施しています。

「お産と育児の疲れから体調がよくならない」、「赤ちゃんのお世話の仕方が分からない」など、気軽に相談できます。ゆっくりご飯を食べたり、ゆっくりお風呂に入ったり一人の時間を過ごすことができます。また、おむつの交換や授乳の練習、沐浴の仕方などを学ぶことができます。

市内外の7施設で利用することができ、希望に合わせて「宿泊型」「通所型」「訪問型」の3種類から選択できます。



産後ケアの利用方法

利用までの流れ

1. 面接・申込み
- ↓
2. 審査
- ↓
3. 利用決定
- ↓
4. 利用
- ↓
5. 面接

利用前と利用後に母子コーディネーターや保健師と面接を行い、不安や心配に寄り添って支援します。

利用できる施設

施設名	住所	電話	宿泊型	通所型	訪問型
池羽レディースクリニック	結城市	33-3465	○	○	-
遠藤産婦人科	筑西市	20-1000	○	-	-
小山自然育児相談所	小山市	0285-28-1120	-	○	-
りらく'sはと♡むぎ	小山市	0285-22-4555	-	○	-
さとう助産院	結城市	090-4372-5970	-	-	○
桶谷式もえ母乳育児相談室	筑西市	090-2977-9373	-	-	○
アゲハ助産院	小山市	090-3535-1490	-	-	○

「宿泊型」「通所型」「訪問型」それぞれ利用料金がかかります。

池羽レディースクリニック

ママの気持ちに寄り添う

当クリニックでは、ママの休息や育児練習を目的に宿泊型と通所型の産後ケアをご利用いただけます。

ママがゆっくり休めるように、本人の希望をお聞きし、気持ちに寄り添うということに大切にしています。

利用したママからは、「ゆっくり休めてよかった。」、「育児の色々な方法を知ることができてよかった。」との感想をいただいています。ママが利用することで、ご家族もゆっくり休めると思っていますので、育児に不安のある方や困っている方は、ご相談のうえ、ご利用ください。



大塚助産師 山口助産師 飯島師長