## 子育て世代包括支援センターって、こんなところです♪



総合福祉センター2階子育て支援課内にあります。ここには、助産師と保健師がおり、産前・産後の体やこころ、赤ちゃんや育児のことなど、何でも相談できる窓口です。

妊娠中の過ごし方や出産準備、妊婦さん の不安な気持ちを聞くなどして、安心して 出産を迎えられるようにお手伝いができれ ばと思っています。





## 産後サポート・産後ケアの様子

お子さんのご家庭を助産師と保健師が訪問します。お子さんの体重測定や授乳・発育などの相談ができます。訪問日時について、事前に電話で相談します。

他にも、授乳や乳房ケア、赤ちゃんのお世話の仕方、産後の心と体の回復のための支援など、気になっていること・不安なことについて相談ができます。

## 先輩ママさんの声

訪問の時に、赤ちゃんの体 重をはかってもらい、体重が 増えていたので安心しました。 でも、家の片付けがちょっとた いへんでした(笑)

助産師さんに骨盤ケアと腹帯の巻き方について教えてもらったおかげで、恥骨痛も腰痛もひどくならず、産後の戻りも早かったと思います。

おっぱいが張って大変 だった時、すぐに対処し てくれて助かりました。

子を預かってもらい、少しの時間休むことができたおかげで、気分転換になり、子の可愛さが増しました♡

今まで知らなかったことを知ることができるので、自分のためにも赤ちゃんのためにもいろんな教室に参加してみて良かったです!

初産のため、陣痛、分娩に対する イメージがなくて不安でしたが、夫 と一緒に参加して話を聞き、沐浴練 習もできたので、夫婦で心構えがで きました。夫も赤ちゃんの沐浴に積 極的に協力してくれました☆