



妊娠中のこんな相談も大丈夫！

- Q** どこに母子手帳をもらいに行けばいいですか？
- A** 「すくすくルーム」にお越しください。保健師・助産師等の支援相談員が、母子手帳の交付と様々な相談に応じます。
- Q** 赤ちゃんが産まれる前に、いろいろ準備したいのですが、何をしたらいいかわかりません。
- A** 「すくすくルーム」へご相談ください。支援相談員と一緒に考えます。
- Q** 妊娠中の食事や生活などについて、お話を伺いたいのですが…。
- A** 助産師がご自宅へ訪問します。相談者の生活に合わせた必要な情報をお伝えします。

出産後の悩み、何でも相談してください！

- Q** そろそろ一人で沐浴したいと思うのですが、どうやっていいかわかりません。一緒に沐浴してもらえないでしょうか？
- A** 助産師がご自宅に伺い、お母さんが赤ちゃんをお風呂に入れやすいように、ご自宅に合った方法でお母さんと一緒に沐浴を行います。
- Q** 産後の体調が悪く、赤ちゃんのお世話が十分にできません。実家が県外で、夫も出張が多く、なかなか協力がもらえません。24時間体制で協力をもらえる場所はありますか？
- A** 助産院での産後ケアを紹介します。利用料の自己負担などがありますので、まずは「すくすくルーム」へご相談ください。事情をお聞きしたうえで、お母さん・赤ちゃんに合ったサービスなども含めて一緒に考えましょう。
- Q** 3か月になる子どもがいます。母乳だけで育てたいのですが、おっぱいが足りているか心配です。飲ませてもらうに泣いてしまいます。おっぱいも張りが無いように感じます。
- A** 市保健相談センターで行っている母乳相談をご利用ください。助産師が乳房のケアなどを行います。また、常駐の助産師がいる「すくすくルーム」でも相談できます。

訪問産後ケア

産後間もない母親の自宅へ助産師等の専門職が訪問し、子育てに関する不安の解消や産後のお母さんの体の回復を促せるよう、母体管理や子育てに関する知識の普及や情報提供、個別相談・指導を行います。

また、乳房ケアや沐浴などでお困りの方には、助産師が自宅でも可能な専門的ケアを無料で行います。

宿泊産後ケア

産後間もない母親で産後の体の回復に不安がある人、育児への不安が強い人、家族の支援が十分に受けられずに産後の生活に不安がある人などが、助産院で宿泊しながら、産後の心身のケア、授乳・沐浴などの育児に関する、助産師の専門的できめ細かいサポートを受けられる有料のサービスです。利用要件や利用期間の上限もありますので、まずはご相談ください。

母乳相談

「授乳がうまくいかない」、「赤ちゃんの体重がなかなか増えない」など、子育てに不安を抱えるお母さんに対し、助産師の相談・指導や乳房ケアを行っています。育児に関する不安や具合が解消され、安心して子育てができるようお手伝いします。

市保健相談センターで、毎月20日(休館の場合は翌日)の9時~15時に実施しています。お気軽にご相談ください。

子育て世代の健康もサポート！

妊娠中の糖異常の放置や、アルコール由来の脂質・肝機能の高値など、30歳代の子育て・働き世代が生活習慣病の要因を抱え始めています。

今年、「30歳代健康きつぷ事業」として、子育て・働き世代の市民の皆さんに受診機会を提供し、早期からの健康管理を学び、健康的な生活習慣を身に付けていただくよう支援しています。

10/10もママも元気に!!



▲子育て世代支援センター (愛称:「すくすくルーム」)
相談日時=平日 8:30 ~ 17:00

**妊娠・出産期から子育て期までサポート！
かのやくすく
子宝サポート事業**

市の未来を担う子どもたちは、まさに宝。その宝が健やかに育つよう、市は「鹿屋市健康づくり条例」に基づき、子育て世代の皆さんが、妊娠・出産・育児を通して、切れ目無く安心して子どもを産み育てることができるよう支援していきます。

子育て世代支援センターの設置

子育て世代の皆さんの身近な場所、妊娠・出産期から子育て期までの総合相談支援を行うため、市保健相談センター内に、

「子育て世代支援センター」を設置しました。

母子保健や育児に関する様々な悩みに円滑に対応できるよう、保健師・助産師等の専門職が、子育て支援の情報提供や相談・アドバイスなどを行い、それぞれのケースに合った支援プランを提案します。

また、必要に応じて、関係機関との連絡調整を行い、妊娠期から子育て期に渡って支援を行います。

センターの愛称は「すくすくルーム」です。お気軽にご相談ください。



古里 さとみさん
あおい 碧くん (生後4か月)
※撮影時の年齢



▶腰への負担を少なくするため台所での沐浴指導を受ける古里さん

助かっています「産後ケア」

出産が予定日より3か月以上も早く、子どもが小さく生まれてきたため、出産後も親子は別々で、また子どもはしばらく入院していたので、必要な時に親子そろった状態で育児指導を受けられず、大変不安でした。

市の新しい取り組みである「訪問産後ケア」では、育児しながら、助産師さんの懇切丁寧な指導やアドバイスを自宅受けることができ、本当に助かっています。