

#誰でも使える #子育ての心強い味方

# 中野の産後ケア



「赤ちゃんの体重はきちんと増えているか」「寝返りをしていないで心配」「母乳の量は足りているか」など、子育てに関する不安はありませんか。どなたでも気軽に利用でき、専門的なサポートを受けられるのが産後ケアです。

今号では、産後ケア施設の様子や利用した方の声を紹介します。

すこやか福祉センター企画調整係/4階  
☎(3228)8809 FAX(3228)5620

## 産後ケアって何ができるの？



**Point 1**  
助産師が常駐して  
子育てをサポート

助産師による母乳・育児相談や、授乳・沐浴指導などを受けられます。お子さんの身体測定を行い、発育が順調かの確認もできます。



▲身体測定の様子。体のことで気になることも相談できます

**Point 2**  
心身ともに  
ゆっくり休める

助産師がお子さんをお世話している間、お母さんはゆっくり過ごせます。食事やマッサージがある施設も(別料金の場合あり)。



▲こだわりの食材たっぷりの「しらすぎランチ」(しらすぎふれあい助産院)

**Point 3**  
お母さんだけじゃない！  
お父さんや家族も安心

アウトリーチでは、自宅に助産師が訪問するので、家族と一緒に沐浴指導を受けることができます。自宅での過ごし方などを相談するのもおすすめです。



▲自宅にあるものを使って、一から丁寧に説明します

産後ケアには3種類あります。詳しくは4ページへ

動画でも詳細をご覧になれます▶



施設に宿泊できる

ショートステイ



日帰りで利用できる

デイケア



自宅に助産師が訪問する

アウトリーチ

interview

今回、取材したのは

### しらすぎふれあい助産院

所在地 鷺宮3-3-6 シュプール101  
(西武新宿線「都立家政駅」から徒歩3分)  
問合せ ☎(3339)5356(平日午前9時～午後5時)



### 産前産後ケアハウス Umbilicus

所在地 本町5-19-5(東京メトロ丸ノ内線「中野新橋駅」から徒歩5分)  
問合せ ☎(6454)1033(平日午前9時30分～午後4時)



### 産前産後ケアネウボラハウス ぴよぼこ中野助産院

所在地 上高田1-39-16  
(西武新宿線「新井薬師前駅」から徒歩11分)  
問合せ ☎090(5820)5851(平日午前9時～午後9時)



## 産後ケアを 利用してみてどうだった？

### 「大丈夫」の声に安心

利用時期 生後1か月～6か月



初めての出産で常に不安でいっぱいでした。スマホで調べても情報が増えるばかり。誰かに相談したい・気分転換したいけど、赤ちゃんを連れて外出するのは大変。そんな時に、区の講座で助産師の方から産後ケアのことを教えてもらい、デイケアを利用しました。

専門家である助産師の方に赤ちゃんを見てもらえるので、ゆっくり休めました。栄養や発育の面が特に心配でしたが、「元気に育ってるから大丈夫」と言ってもらえてとても安心しましたね。自宅に帰った後も自信を持って子育てをすることができました。あの時、一人で悩まずに思い切って産後ケアを利用して本当に良かったです。

### 産後ケアどう思う？ お父さんの声

単身赴任のため、妻は自宅で赤ちゃんを2人きりに。頼れる人が身近にいない私たち家族にとって、産後ケアは本当に心強い存在でした。

区の講座や産後ケア施設が独自で開催する父親同士の交流会にも参加。区や地域のサポートのおかげで安心して子育てをすることができています。



### もっと早くから 利用すればよかった

利用時期 生後6か月

産後ケアという名前は知っていたけど、トラブルがあった時に頼るものだと思っていました。周囲から「ゆっくり休めていいよ」と聞き、気軽に利用できると知りました。初回は緊張しましたが、すぐに「また利用したい」と思いましたね。おいしいご飯を食べたり、他のお母さんたちと話をしたりできるのがありがたかったです。



次のページで、産後ケアの種類や、妊娠中から子育てまでのサポートを紹介します