

## 一人で抱え込まず、頼ってください

～生後4カ月未満の赤ちゃんと母親の産後ケア～

### ①母子デイサービス（日帰りサービス）

日中、母子が滞在しながらケアを受けることができるサービスです。

### ②母子ショートステイ（宿泊サービス）

生後4カ月未満の赤ちゃんを母親が宿泊しながらケアを受け、安心して過ごせるサービスです。

### ③ママゆったり事業

生後4カ月未満の赤ちゃんを助産師が日中預かり、母親が心身を休めることができるサービスです。（利用料金：4時間まで1000円、8時間まで2000円）

※①②は減免申請により無料でご利用いただけます。利用申し込みの際は、対象者や利用要件などの詳細をあらかじめご確認ください。



「疲労感や睡眠不足感が良くなった」「アドバイスをもらって楽になった、自信が持てた」という感想をいただいています。

本家助産所（津ノ井）  
ほんけ ゆうこ  
本家 勇子さん



利用者さんはゆっくり休まれたり、子育ての悩みを話されたりと、さまざまに過ごされます。

疲れや不安を感じたらいつでも頼ってください。



ひかり助産所（湯所二丁目）  
ひらい かずお  
平井 和恵さん



【問い合わせ・利用申込み先】 駅南庁舎こども家庭相談センター

TEL 0857-20-0122 FAX 0857-20-0144

## こそだてらす

### 《相談内容》

妊産婦相談、乳幼児の身体計測、乳幼児の成長・発達の相談、離乳食・幼児食の相談、歯の相談 など



## 妊婦教室



第一子の出産を控えた妊婦さんが、おむつ替えなどのお世話を体験。助産師による講話や、個別相談も。

## ひだまりサロン（産後サロン）



産後間もない親どうしが交流し、悩みなどを共有できる場です。

## 妊産期〜子育て期の相談窓口「こそだてらす」

駅南庁舎にある「こそだてらす」は、出産や育児への不安やストレスを解消してもらうための相談窓口です。

母子健康手帳交付時にすべての妊婦さんを対象に面接・相談支援

を行っています。また妊娠期から子育て期にわたって、包括的な相談支援を行っています。

## 新たに始まった妊婦教室

新たに始まった事業の一つに「妊婦教室」があります。

これまで、産婦人科などが妊娠期の過ごし方や出産に向けたアド

※安心してご参加いただけるよう、感染対策を十分に行って開催しています。

## さらに充実の産後ケア

また出産後に開催している「産後サロン」も、育児の悩みを解消し、親同士のコミュニティが広がる場になっており、参加者からは「コロナ禍でも他のお母さんとながれてよかった」という声が聞かれます。

出産後はホルモンの変化や育児への不安などにより精神的に不安定になりやすいことや、夜泣きによる寝不足などから心身にストレスがかかります。そんな負担を母親が一人で抱え込まないように、さまざまな産後ケア事業を行う施設があります。

今年度からは、交通手段がな

## オンラインで安心相談・情報収集

かったり、心身の不調のため施設への来所が困難な人のための、訪問型産後ケア事業が始まっています。

デジタル技術を活用した便利なサービスとして、新たに鳥取市子育てアプリの配信が始まりました。アプリは、電子母子手帳の機能を有しており、子どもの成長記録や予防接種の管理ができます。また、離乳食の作り方を動画で確認できるなど、さまざまなサポート機能があります。ぜひインストールしてご利用ください。

オンラインでの子育ての相談もアプリから予約することができます。このオンライン相談は、自宅にいながらお持ちのパソコンなどの画面を通して対面で育児相談ができるサービスです。相談者と市の担当者のお互いの顔が見えるため、安心してご利用いただけます。今後も、支援を必要とする人がいつでも必要なサービスを受けられるよう、相談体制の充実や、ケア事業拡充など、出産・子育て環境の整備を進めていきます。