

「産後ケア」を活用して、楽しい子育てをはじめましょう!!

待ちに待った赤ちゃんの誕生！新しくスタートした子育て生活はいかがですか？

入院中は助産師さん達に見守られながら授乳やオムツ替えもペースよくできてたのに、「家に帰ったらうまくいかない」、「これで大丈夫かな？心細いな・・・」

こんな風に感じることはありませんか？

産後間もないママたちがどんな悩みを抱えているのか、ママたちの声を集めてみました。

【4ヶ月健診でのアンケートより抜粋】

赤ちゃんの体重が増えているか心配。

おっぱいがちゃんと出ているか、ちゃんと飲めているのか不安。

おっぱいのトラブル・乳腺炎で熱が出る

授乳の仕方が正しいか不安

腰痛で沐浴をさせるのがきつい

赤ちゃんの寝つきが悪く、昼も夜もなかなか休めない。

赤ちゃんが泣いて一日中おっぱいを吸うので今の状態がわからない。

睡眠不足できつい、リフレッシュしたい。

家に一人で、手伝ってくれる人がいない



【産後ケア お問い合わせ】

「ままんちさせぼ」 TEL：0956-25-9778（佐世保市子ども未来部子ども保健課内）

検索ワードは、「すくすく佐世保」です!!
親子で参加できるイベント情報も発信中!!

ホームページが見つからない場合は、「すくすく佐世保」というワードで検索してください。
スマートフォンからは、右のQRコードからバーコードを読み取ってください。



子育てかわら版
vol.6 2020年10月

おっぱいや授乳に関する悩みが多いようです。また、産後の回復期なのにゆっくり寝られない、体を休めたいという声もたくさん聞こえてきます。

でも、安心してください！

佐世保市では、退院後も助産師等の専門家のサポートやケアが受けられます。

利用されたママたちの声を集めてみました。ぜひご参考ください！

【産後ケアを活用したママたちの声】

おっぱいマッサージを3回利用しました。いつもおっぱいを飲ませた後にミルクをあけていましたが、利用後はミルクを一回のみ与えるだけでよくなりました。2人目が生まれた時も利用したいです。

母乳不足でずっと悩んでいましたが、利用後は悩みから開放されました。

母乳トラブルがあり利用しました。いろいろな赤ちゃんの話やおっぱいケアなども教えてもらえ、心細いお母さんには素敵なサービスです。

日常の何気ない会話や、育児相談もできて一番リラックスできた場所でした。

休める所があると思うだけで気持ち楽になるのでよい制度だと思います。

気になることや、今後どうしたらよいかなど色々教えてもらうことができ、心や体がリフレッシュできたという声が多く聞こえてきました。

一人で頑張らなくても大丈夫ですよ！産後ケアを活用して、楽しい子育てを始めませんか？

もっと詳しく読みたい方は「すくすく佐世保」で検索!!



～みんなde子育て応援ひろば～

子育てかわら版 vol.6



妊娠、産前産後、乳幼児期の子育て相談窓口「ままんちさせぼ」

「産後ケア」を活用して、楽しい子育てをはじめましょう!!



「赤ちゃんの駅」
モデル的な取組をスタートしました!!
赤ちゃんの駅ってどんなところ？

親子で森林浴に行こう！

コロナ禍の中、親子で遊びにでかける行き先に制限を感じていませんか？



一緒に遊具で遊んだり、旬の自然を感じながら木々の中で涼んだり、マイナスイオンを浴びて癒やされてみませんか？



森林浴で佐世保探訪

親子で自然に触れながら佐世保を探訪する小旅行に出かけよう！



森林浴も、海遊びも、景観も、みんな親子で楽しみたい！
自然も景観も贅沢に満喫！

親子で楽しめる森林浴スポットをたくさん紹介!!

詳しくは、「すくすく SASEBO」をご覧ください。



すくすく佐世保

検索

佐世保市子ども未来部

〒857-0042 佐世保市高砂町5-1 すこやかプラザ4階
佐世保市子ども未来部子ども政策課
TEL:0956-24-1111（代表）
ホームページ：https://www.sasebo-kids.jp

「赤ちゃんの駅」をご存知ですか？

佐世保市では、乳幼児のいる子育て家庭を応援する取り組みのひとつとして、オムツ替えや授乳のとき立ち寄ることができるスペースのある施設を「赤ちゃんの駅」としてモデル的な取組を公共施設でスタートしました。



このポスターが目印です!!



赤ちゃんの駅では、みなさんがひとめでわかるよう、入り口にポスターが貼ってあります。このポスターを目印として覚えてくださいね。



乳幼児を連れて外出するとき、オムツ替えや授乳で困ったことはありませんか？

このような時、施設を利用しない人でも、気軽に立ち寄り、自由に使うことができる場所のことを「赤ちゃんの駅」といいます。

赤ちゃんとお出かけするとき、ぜひ利用してください。

どこで利用できるの？

以下の主な公共施設（モデル施行対象施設）が「赤ちゃんの駅」として登録されています。

どうぞお気軽にご利用ください。

- 市役所本庁舎
- 中央保健福祉センター（すこやかプラザ）
- 佐世保市立図書館
- 総合教育センター
- 子ども発達センター

今後、他の公共施設にも拡大して実施予定です。

※利用できる時間帯は施設によって異なります

※粉ミルク用のお湯の提供は行っていませんのでご了承ください

子ども発達センターに行ってきました!!

現在「赤ちゃんの駅」の施設のひとつである「子ども発達センター」の様子を見に行ってきました。

三ヶ町商店街アーケード内の、お買い物途中でも利用しやすい場所にあります。実際にお買い物の途中、授乳室の利用などに立ち寄られる方もいらっしゃるということです。

どうすれば利用できる？

とても簡単です。子ども発達センターにはいたら、受付で声をかけてください。



授乳室

広くて明るい部屋です。ポットなども用意しています。人目を気にせず授乳できるスペースが利用できます。

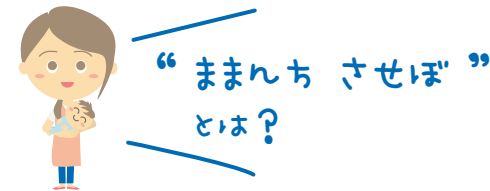


障がい者用トイレ

1階奥にあるトイレには簡単に上げ下げできるシートが設置されており、オムツ交換や衣服の着脱のときに使えます。

妊娠、産前産後、乳幼児期の子育て相談窓口

「ままんち させぼ」を知っていますか？



専門スタッフが電話相談や家庭訪問などを行っています。「母子保健コーディネーター」と「ママサポーター」が対応しています。

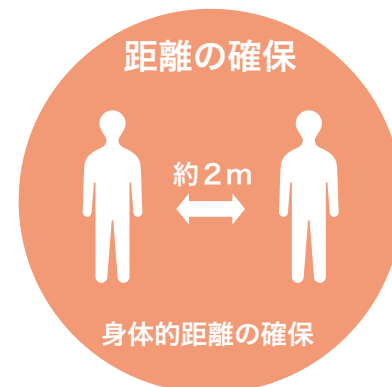
「母子保健コーディネーター」とは、妊娠から産前産後、乳幼児の子育て期を安心して生活できるように、相談内容を伺い、支援の調整を行う専門スタッフです。

「ママサポーター」は、母子保健コーディネーターと連携を取り合いながらサポートします。妊娠中からご自宅を訪問し、ゆっくりお話を伺う家庭訪問も行っています。

➡️コロナに負けるな!!

ママも妊婦さんも心配！感染症予防のため『新しい生活様式』に取り組みましょう

感染防止の3つの基本



身体的距離の確保



マスクの着用



手洗いの徹底

日々の暮らしの感染対策

- 外出は、マスクを着用する。遊びにいくなら屋内より屋外を選びましょう。
- 人との間隔は、できるだけ2m（最低1m空ける）。
- 会話をする際は、可能な限り対面を避けましょう。
- 家に帰ったらまず手や顔を洗いましょう。できるだけすぐに着替え、シャワーを浴びましょう。
- 手洗いは30秒程度かけて石けんで丁寧に洗いましょう（手指消毒薬の使用も可）。

（注）高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重にしましょう。

移動に関する感染対策

- 感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控えましょう。
- 帰省や旅行は控えめに。出張はやむを得ない場合に。
- 発症したときのため、誰とどこで会ったかメモしたり、スマホの移動履歴をオンにしましょう。
- 地域の感染状況に注意しましょう。

日常生活を営む上での基本的な生活様式

- まめに手洗い・手指消毒
- 咳エチケットの徹底
- こまめに換気
- 身体的距離の確保
- 「3密」の回避（密集・密接・密閉）
- 毎朝家族で体温測定、健康チェック。発熱又は風邪の症状がある場合はムリせず自宅で療養しましょう。
- 屋内や会話をするときは、症状がなくてもマスクを着用（※熱中症対策として適宜マスクをはずしましょう）

【お問い合わせ】
保健福祉部新型コロナウイルス感染症特別対策室
TEL：0956-25-9769