

先輩ママからアドバイス フレママ&ベビー交流会

子育て中のママから育児の話が聞けたり、赤ちゃんとのふれあいでできる交流会を市内の各子育て支援センターで実施します。

詳しくは、市ホームページか各子育て支援センターにお問い合わせください。

パパもしっかりサポート パパ☆ママ準備スクール

妊婦さんや家族を対象として年5回開催され、助産師・保健師から出産の基礎知識などを学んだり、赤ちゃんの着替え・沐浴の練習を行います。

毎回日曜に開催されるので、平日は忙しいパパも参加できますよ。

妊娠中は不安が多いと思いますが、パパママ揃って参加することで、これからの出産までの過ごし方も心強いですね。

VOICE



3月5日(日)、総合福祉センターで行われたパパ☆ママ準備スクール。

妻の小夜さんと一緒に参加した中川真悟さんは、重さ約8.5キロの妊婦ベストを着用する“妊婦体験”を行いました。「一度寝転がると、起き上がるのも大変です。これからはもっとしっかりサポートしていきたいですね。」と笑顔で語ってくれました。

最初の集団健診は 4カ月健診から

体重などの測定、小児科医の診察で成長を確認したり、栄養士・保健師・保育士が子育ての相談も受けています。

赤ちゃんの成長、ママの体調や気持ちを支援するだけでなく、離乳食スタートのアドバイスや子育てサロンの紹介も聞くことができます。

赤ちゃんとの出会い ブックスタート

赤ちゃんのうちから本に親しみをもってもらうと、平成14年から始まった「ブックスタート」。読み語りボランティアによる読み聞かせと、絵本のプレゼントがあります。

4カ月児、1歳6カ月児、3歳児と成長に合わせた本の出会いをお届けしています。



ボランティア「ルビナス」さんによる読み聞かせ

助け合う子育て ファミリーサポート事業

子育ての援助を受けたい人と、子育ての援助を行いたい人がお互いに会員となり、地域での子育てを助け合います。

子育ての援助をお願いした場合の料金は1時間当たり600円です。

☎おのみちファミリー・サポート・センター(☎0848-37-2415)



妊娠



妊娠を知ったとき、「嬉しい」と思うと同時に、驚いたり、不安に思ったりする人も少なくありません。

尾道市では、産前産後の心配や困ったことに対応できるよう、子育て世代包括支援センター「ほかほか」を中心に妊娠中からの子育てを応援しています。

出産

里帰り中や、パパが単身赴任中などでも、出産時には上の子の一時保育やショートステイを利用できるので安心です。

☎子育て支援課(☎0848-38-9215)

子育て

母乳やミルクの量は足りているかな？なんで寝てくれないの？上の子の赤ちゃん返りはどうしたらいいの？…子育てに関する悩みはつきませんね。そんなときには「ほかほか」をご利用ください。

(ほかほか ☎0848-36-5003)

4月からは地域の子育て支援センターもパワーアップし、ママを応援します。詳しくは6月号でご紹介します。

尾道の子育て情報は「おのはぐ」で

子育て応援Webサイト「おのはぐ」には、妊娠・出産から子育てまで、役立つ情報がいっぱい。

アプリ版ではさらに、イベントカレンダーや施設マップなど便利な機能が盛りだくさんです。



産婦人科の先生のサポートで ママも安心

妊娠もお産も一人ひとり違います

妊娠もお産も一人ひとりが違いますが、お産の後にはホルモンの変化や環境の変化などから、お母さんたちに不安症状が現れやすい時期です。

尾道市の産婦人科では、近隣の市町に先立ち、以前より育児やお母さんの気持ちアンケート(エンジバラスコア)を活用して、育児不安の解消に取り組んできました。

そしてこのたび尾道市では産後早期の健診が新たに始まりました。市の保健師さんたちと協力して、妊娠中からお母さんの子育てをサポートしていきますので、遠慮なくかかりつけの産婦人科医にご相談ください。

産婦人科よしはらクリニック院長
吉原 英介さん



新しい事業を追加しました 産婦(産後)健診

「お母さん頑張り過ぎてない？」

お家に帰ってから赤ちゃんとお母さん・家族との暮らしが始まり、可愛いけど色々大変な時期ですよ。

1カ月健診の前に産婦人科でお母さんの健康を確認し、「ほかほか」でサポートします。

その他にもこんな事業を始めました

- 新生児聴覚検査補助
- 産後ケア事業※
- 産前産後サポート事業※
- 妊婦健診交通費等助成(因島・瀬戸田・百島)※

※こちらの事業は利用条件があります。
母子健康手帳をお渡しするときに妊婦さんに説明します。

☎健康推進課(☎0848-24-1960)

助産師さんに個別に相談できる 母乳相談

妊娠期から授乳期、卒乳まで、授乳に関する悩みはさまざま。「100人の赤ちゃん(ママ)がいたら100とおりのおっぱいのあげ方があるんだよ」と担当助産師。定例の個別相談は予約制です。

☎健康推進課(☎0848-24-1960)

東尾道子育て支援センターの講座に参加したときに母乳相談を知りました。2人目を妊娠中ですが、1人目のときは母乳を飲んでくなくて残念だったので、2人目はいっぱい飲んでくれたらいいなと思いい、利用しました。

マッサージやケア方法を助産師さんに教えてもらってよかったです。

VOICE



赤ちゃんのいる全ての家庭を訪問 「こんにちは赤ちゃん」

「赤ちゃんの体重は増えているかな？」「ママの体調はどう？」

看護師・保健師・助産師が家庭を訪問し、赤ちゃんや産後のママや家族の健康についてアドバイスしています。

これから必要な子育てに関するサービスも紹介します。里帰り出産にも対応しています。



大きく
なったかな～？