

産後ケア info

産後の手伝いが得られなくて大変
産後の回復が良なくて不安
赤ちゃんのお世話で疲れてしまった
育児のこと、誰か教えて

町では、出産直後の産婦の健康面の悩みや育児への不安などを軽減するため、助産師・看護師による心身のケアや休養などの支援を行う「産後ケア事業を実施しています。詳しくは、保健センターまでご連絡ください。

知って「産後ケア」 産後の心と体が 少し楽になる

出産を経た
今だからこそ

Close Up



出産は、女性にとって人生の大きな出来事。痛みに耐えて赤ちゃんが生まれたらあととは普通通りの生活…と思っている人はいませんか？体はガタガタ、精神的にも上がったりがつたり不安定。そんなときに受けられる「産後ケア」。

産後の体の変化が気になる…。
もっと赤ちゃんともっとふれあいたい！
そんなママのサポートをします。

利用できる施設 ※時間は、事前の相談で変更できます。

施設名	曜日	受付時間	利用者負担額	利用可能回数
館林厚生病院 館林市成島町262-1	☎曜日 ※毎週ではありません。	午前9時30分 ～ 午後5時30分	2,000円/日 (昼食代込み)	7日(回) まで
鈴木助産院 太田市丸山町250-7	毎週月～土曜日 ※祝日・年末年始除く。	午前9時30分 ～ 午後5時30分		

利用方法

町保健センターへ事前に申し込む
※直接施設に申し込むことはできません。

申込・問合せ先 町保健センター ☎88-5533



産後の備えの1つとして

妊娠・出産ではホルモンバランスが崩れるため、精神的ストレスはお母さんたちの感情に大きく影響してきます。しかし、近年は核家族化が進み、働くご主人は朝早く夜遅い…、ほとんど一人で育児をしているような状態の人も少なくないようです。こんなときに専門家からサポートを受けられたらどんなに心強いことでしょうか。

ぜひ、妊娠中から産後ケアの利用を検討され、産後に備えてください。

休養はもちろん、助産師による授乳指導は母乳育児を希望しているお母さんにとって強い味方になるでしょう。利用者からは「ゆっくり休めた」「母乳の相談ができてよかった」などの声をいただいています。リピーターも多いです。

産後のお母さんの体は骨盤がゆがんでいたり、会陰切開や帝王切開の傷の痛みがあったり、元の体に戻るには6～8週間かかります。精神面でも、不安や責任感で情緒が不安定になる時期もあります。産後ケアが産後2か月の間に利用できるのは、この期間をカバーするためです。

産後ケアは、出産後のお母さんが健やかに楽しく育児ができるようサポートするものです。助産師や看護師が授乳指導や育児相談、休養などをお手伝いします。

近隣では、館林市が平成26年度から国のモデル事業として実施。邑楽町では育児支援を目的に本年度、事業化しました(産後ケア事業)。それから11月までに延べ30件の利用実績があります。

館林厚生病院と鈴木助産院の2施設に委託し、利用者は1回2千円で利用することができます。これは料金の1割にあたり、9割は公費で負担しています。



町保健センター
保健師 岩谷 恭子さん

産後ケアの目的と大切さ

人生の大きな出来事の出産を終えたお母さんの心と体は、とても不安定になっています。ですが、核家族化が進み、周囲の力を借りることも難しい状況であることも多く「産後うつ」などの精神的なトラブルも増えています。

助産師による 女性の健康のための 電話相談

(公社)群馬県助産師会
子育て・女性健康支援センター

こんなとき ご相談ください

- 子育て相談
- 母乳で育てたいが、うまくいかない
 - 離乳食をあまり食べてくれない
 - 夜泣きがひどく、一晩中泣いている
 - 夫や家族の協力がなく、つらい
 - 子育てに自信が持てない
- …など

- 思春期相談
- 何となく不安で、気分が落ち込む
 - 異性との付き合い方に悩んでいる
 - 妊娠しているかもしれない
 - 性の病気?
- …など

相談日▶毎週月～金曜日、第2・4土曜日
(祝日、12月29日～1月3日除く)
時 間▶午後1時～午後4時

相談は無料
(通話料は負担していただきます)
☎0276-37-5660

助産師は、女性のライフサイクルにおける支援者です。思春期、妊娠・出産・子育て中のお母さんたちの味方。ココロとカラダの悩みの相談をお受けします。

▶問合先◀
(公社)群馬県助産師会事務所
〒373-0018 太田市丸山町250-7
☎ 0276-55-1612
✉ info@jyosansi-gunma.com
http://www.jyosansi-gunma.com/



鈴木助産院の部屋。心も体もリラックス。ゆっくり休めます。



【館林厚生病院 産後ケアスタッフ】左から看護師 長澤登喜子さん、師長 山崎志佐絵さん、助産師 藤枝亜由美さん、助産師 中村淳子さん

助産師さん・看護師さんから メッセージ

産後ケアは、限られた利用時間を有意義に過ごしていただけるように、利用者のかたの話をよく伺うことから始まります。

産後の悩みは人それぞれです。一番多いのは母乳に関する相談でしょうか。相談は、どんな小さなことでも結構です。お母さんが抱く悩みや不安を早く解消できるように、私たちはサポートします。利用者のかたが笑顔になって帰っていただくこそ、私たちの喜び。しっかりアドバイスできるように私たちが頑張ります。



鈴木助産院の食事は、産後の回復を促し、母乳がたくさん出るように、利用者の体調に合わせたメニューです。材料には、院長自らが作る無農薬野菜が使われています。



2016年11月10日に産後ケアを利用した
清水加奈さん・梨央奈ちゃん(前原・4区)

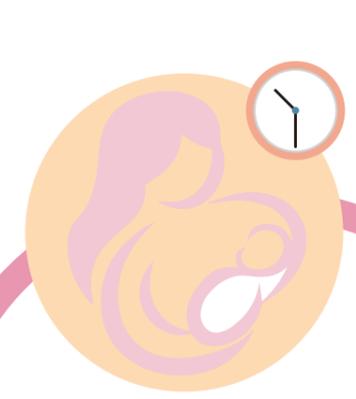
出産直後には出ていた母乳が少しずつ出なくなって心配していたときに、保健センターから産後ケアを勧められました。母乳育児を諦めなかったから産後ケアを利用しました。

母乳相談では、哺乳量を量ったり、飲ませ方を教えてもらったりしました。子どもを預け、休息の時間をとらせてもらえたことでリフレッシュでき、帰ってからまた育児を頑張れる気がしました。

母乳は、しっかり出ていることが確認できたし、助産師さんや看護師さんに育児の相談をしたら、親身になって聞いてくれたし、私が知りたいことに丁寧に答えてくれて、モヤモヤしていた気持ちがすっきりしました。

How to 産後ケア

ここでは、産後ケアの一部を流れで紹介。産後ケアを初めて利用した清水親子の様子を追いました。
(撮影協力:館林厚生病院)



「少し休みたい」と希望した加奈さん。梨央奈ちゃんを助産師さんに預ける前に授乳。哺乳量が気になっていたので量ってもらいます。



まずは日常の育児の話をして、相談をしたりします。そして、どんなケアを受けたいか、助産師さんたちとじっくり話をします。



病院の玄関では「お待ちしました」と助産師さんがお出迎え。



沐浴してもらう梨央奈ちゃん。この間も、お母さんは部屋でゆっくり休憩中。希望すれば沐浴指導も受けられます。



平成27年3月に新しくなった病棟。大きな個室でゆっくり過ごせます。次の授乳まで一休み。



お母さんから離れても安心。助産師さんが付きっきりで見守ります。「私たちが抱っこしたところで、泣き止む子ばかりじゃないけどね(笑)」と助産師さん。



お昼寝から目覚めた梨央奈ちゃんと久しぶりのご対面。腕の中ですっかり入るわが子がますます愛おしく。この後、加奈さんはシャワーを浴びて帰りました。



「哺乳量は心配ないよ。ちゃんと出てる」助産師さんから、そう言われてホッとする加奈さん。心配事が少し晴れて、安心できたようです。



病院の1階にあるレストランで作られるお弁当。出来立てのおいしいお弁当でお腹を満たして、もう一休み…ZZZ。

新しい家族の誕生は多くの喜びと幸せをもたらします。でも産後間もないお母さんには思いがけないことが待ち受けています。
楽しいはずの子育てが「こんなはずではなかったのに」と落ち込んでしまうことがよくあります。時には育児放棄したくなるほど深刻な事態に発展することすらあります。特に退院後、里帰りしなかったり、周りのサポートが得られない場合や、母乳で育てたいと思っても、母乳不足や赤ちゃんが上手に吸えないなどの悩みを抱えている場合は心配です。
「産後ケア事業」はそうしたお母さんのために費用を負担してくれる公的助成制度です。すでに利用されたかたもいらつやいますが、休養だけでなく、母乳育児を望むかたへの専門的な授乳指導と乳房ケアを目的に利用されるかたも対象です。まだ始まったばかりの制度のため、ご存知ないかたが多いようですが、お気軽に保健センターへご相談ください。



鈴木助産院
院長 鈴木 せい子さん

町政 HOT NEWS

募集

あなたのチカラを町づくりに
役場の臨時職員を募集

町では、平成29年度から働ける臨時職員を募集します。

▼募集職種 一般事務補助、介護支援専門員、幼稚園教諭、保育士、児童館厚生員、図書館員、公民館職員、体育館職員、学校用務員、学校指導助手、学校支援員、学校介助員、学校相談員など

※職種により免許・資格などが必要。

▼人数 各職種とも若干名

▼雇用期間 平成29年4月1日から6か月間(6か月延長の場合あり)

▼選考方法 書類審査、面接、作文など



子どもに寄り添い、成長を支えませんか

▼応募方法 履歴書(市販のもの)提出

▼受付期間 1月10日(土)～20日(金)

※土・日曜日は除く。

▼受付時間 午前8時30分～午後5時15分

▼申込・問合せ先 役場総務課 47-501

表彰

長年にわたり、町文化財保護調査委員として活躍
川島さんが県文化奨励賞を受賞



町文化財保護調査委員
川島 健二さん
(天王元宿・5区)

川島健二さん(天王元宿・5区)が、県文化奨励賞を受賞しました。川島さんは平成12年から町文化財保護調査委員として、文化財の調査・保護・普及に努めてきました。特に、文化財の調査研究

では「長柄神社の里神楽」や「天王元宿祇園祭り」を町文化財指定に結びつけました。今回の受賞は、この功績が認められたものです。

川島さんは「受賞を聞いたときは驚きました。私の研究分野は民俗学と呼ばれるもの。資料などほとんどありません。人の記憶から庶民の歴史をたどるもの。とても奥が深く、やりがいを感じます。これからも、文化についての研究を続けていきたいと思っています」と話していました。

先輩ママから
新米ママへ
メッセージ



困ったときは周りに相談。イライラしたときほど子どもを抱っこ。ほっぺにすりすりしたりすると、すっごく癒やされますよ。

産後の子育てでは、妊娠中以上にいろいろとストレスを感じる場面があると思います。子どもはとってもかわいいけど、ストレスやつらさを感じた時は、家族や友達の手をいっぱい借りて発散してください。邑楽町には子育て支援がたくさんあって私も助けられました。

夜泣きが続いて寝不足でつらいときもあるけど、子どもの成長と共に無くなっていきます。永遠に続くわけじゃないので、周りの人に頼って助けをもらいながら赤ちゃんと一緒に乗り越えてください。

子育てはなかなか思い通りにはいかないものです。育児本などを読んで余計に焦ることもあると思います。でも、焦らずに自分たちのペースを大切にしてください。不安な気持ちは、みんな一緒です。

毎日眠れなくて忙しくて自分の時間がなくて…。苦しく思うこともあると思います。でも、「今」の時間が何年後かには、とてもすてきな時間だったと懐かしう時が必ず来ます。だから「今」を大切にしてください。

赤ちゃんの時代って本当にあっという間です。今は大変だけれど、あとで「あの頃はかわいかったなあ」って思う時が必ず来ます。なので、たくさん抱っこしてあげて、今を思いっきり楽しんでください。

悩んでいるのは自分だけじゃないから、いろいろな人に相談してみよう。話すだけでもすごく楽になると思うよ。

結婚して邑楽町へ来たから余計に不安がありました。でも、子育て支援室に行くようになってからは、同じ悩みをもつママ友ができたり、先輩ママさんに話を聞いてもらえたり、周りの人に助けをもらいながら子育てができています。楽しく子どもと関わられるよう、いっぱい遊びに出かけてみてはいかがですか。私はとっても楽しかったです。



区	名前	居住地区名	電話番号	区	名前	居住地区名	電話番号
1	小林 千代子	下中野	88-0383	20	内田 雅行	石打	88-3685
2	戸ヶ崎 元江	前谷東原	88-4771	20	藤田 節子	石打	89-0492
3	橋本 壽子	横町化楽	88-0032	21	金子 昌子	住谷崎	88-5253
4	山崎 洋子	前原	88-2728	22	上遠野 良一	坪谷	89-0528
4	對比地 登志江	前原	88-0408	23	二階堂 元治	水立大黒	88-5874
4	細谷 勝義	前原	89-1019	23	三ツ井 茂美	水立大黒	49-5378
4	稲葉 泰子	前原	70-2250	23	蟹江 安永	水立大黒	080-1131-7480
5	小島 恵美子	天王元宿	89-1365	24	森戸 由美子	西ノ根宮内中島	88-2014
6	石島 政江	十三坊塚	88-0025	24	西村 博	西ノ根宮内中島	88-0720
6	高橋 愛子	十三坊塚	89-0957	25	林 光子	馬場大林	88-2432
6	栗田 けい子	十三坊塚	88-6123	26	篠崎 効子	寺中	70-2139
7	眞下 洋子	上下西宿	88-4807	27	島田 初美	十三軒	88-2207
8	塩田 美智夫	前瀬戸宿	88-7876	28	三ツ村 裕子	店高原	88-2074
9	小島 秀代	千原田向地	88-6511	29	近藤 ひめ	本郷江原	88-3184
10	岩松 敏子	大根村琵琶首	88-6803	30	矢島 美枝子	古家十軒	88-0951
11	内堀 法子	谷中蛭沼	88-2425	31	堀 不二子	大谷端宿赤東	88-5819
11	栗原 朝子	谷中蛭沼	88-1207	32	中山 順子	開拓	88-4033
12	板橋 節	鶏上	88-7530	33	田部井 正則	新中野	88-4651
13	小川 セツ	鶏下	88-4138	33	眞下 育子	新中野	88-1017
14	廣瀬 かをる	鶏新田	89-0432	33	寺田 都代子	新中野	88-5240
15	赤石 高子	光善寺	89-8297	34	西村 孝	明野	88-8570
16	天谷 千代子	藤川	88-0581	34	北 いつ子	明野	89-1172
17	岩崎 香代子	秋妻	88-3116	34	渡邊 絹江	明野	89-0875
17	菊地 美代司	秋妻	88-2988	主	小島 節子	前谷東原	89-0345
18	田口 悦子	一本木	88-0819	主	吉田 保子	一本木	88-3808
19	山崎 次男	渋沼	88-3857	主	猿橋 八重子	十三軒	88-2168

福祉

困っている人たちの相談窓口
新たな民生委員・児童委員の皆さんです

12月1日、新しい民生委員・児童委員が決まりました。民生委員・児童委員は、厚生労働大臣の委嘱を受け、福祉行政と皆さんのパイプ役として、困っている人たちの相談窓口になるなどの活躍をしています。邑楽町の委員は、左の表の52人です。

※「区」の欄の「主」は主任児童委員。

▼問合せ先 役場健康福祉課 47-5024

新生児訪問

—生後1か月頃—



赤ちゃんが生まれてから町保健師が無料で訪問し、赤ちゃんの計測とお母さんの産後の体調や、授乳・育児などについての相談をお受けします。

▶問合せ先 町保健センター 88-5533

乳幼児健診

—生後3か月頃—



乳幼児の健康を守るため、月齢に合わせて健診を行っています。診察、計測(身長・体重・頭囲)、離乳食相談、歯みがき指導、育児に関する相談、絵本の読み聞かせなどです。

▶問合せ先 町保健センター 88-5533

離乳食相談

—前期:生後4~7か月、後期:生後8か月から1歳—



「離乳食ってどう進めたらいい?」「食事に集中できない」「口からペーっと出してしまう」など、悩んでいませんか?みんなでお話しながら、お子さんとの離乳食の時間を楽しみましょう。

▶問合せ先 町保健センター 88-5533

子育てひろば

—2歳児—



2歳になる子どもと保護者が対象です。楽しく元気に子育てができるよう、ネットワーク作りを応援しています。年間20回ほどの活動で、子育ての悩みや不安、喜びを共有できます。

▶問合せ先 町教委生涯学習課 47-5043

園開放

—満2歳児—



町内に3園ある幼稚園では、町内の未就園児(満2歳児)とその保護者を対象に、幼稚園の施設開放を年間15回実施しています。開放時間は午前9時から午前11時です。

▶問合せ先 役場子ども支援課 47-5044

ふれあい保育&子育て支援室

—生後0か月から就学前まで—



ふれあい保育を中央保育園、子育て支援室を風の子保育園に設置。子育て中のお母さん同士、おしゃべりをしたり、情報交換をしたりするなど楽しい出会いの場の提供を行っています。

▶問合せ先 本紙11ページ参照