

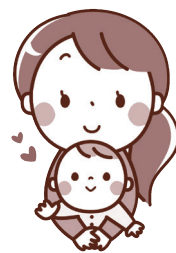
保健センターだより

健康推進課 ☎ 67♦1151



受けて安心！子育て支援

困った時に相談できる人や助けられる人がいないと育児は大変ですよ。安心して妊娠・出産・育児ができるよう、また出産したことを嬉しいと思ってもらえるように4月から新しいサービスが始まります。



よりどころはありますか？

出産後、女性の体はホルモンバランスの変化で精神状態が不安定になりやすくなります。さらに、育児などによる寝不足や疲労が重なる産婦さんも多く、中には産後うつになる方もいます。

育児などで困っている方、これから出産する方、あなたの周りには相談できる人や安心して過ごす事ができる場所がありますか？頼れる人や場所があると、心身ともにゆとりができて、育児を楽しめるようになります。まずは自分の周りをゆっくり見て、心身のよりどころがあるか考えてみましょう。



新サービス！産後ケア

4月から、産後のお母さんのための新サービスが始まります。

周りの誰かに産後の援助を頼めなくても、安心して産後の体をケアすることができます。

対象 家族などから産後の援助が受けられない方で、授乳や育児に不安がある産後4カ月未満のお母さんと赤ちゃん
ところ 病院、助産所（4月以降市ホームページに掲載します）
内容 お母さんの休養やリフレッシュ、乳房ケアと授乳指導、産後の体の相談、赤ちゃんの沐浴・体重測定、育児相談など

利用料金 日帰り（午前10時～午後4時）：2千160円、宿泊：1泊5千400円（最大7日まで利用可）
申し込み・問合先 直接、電話、メールで子育て世代包括支援センターうみのこ ☎ 56♦2305 ✉ uminokoo@city.gamagori.lg.jp へ。※妊娠中から申込み可

もらってうれしい！赤ちゃんギフト

4月1日以降生まれの赤ちゃんに、保健師またはこんにちは赤ちゃん訪問員から赤ちゃんギフトをプレゼントします。繊維産業のまち蒲郡ならではの贈り物で、赤ちゃんの誕生を祝います。



イメージ

子育て世代包括支援センターうみのこ

オープニングイベント開催

とき 4月8日（月）午前10時～正午
ところ 子育て世代包括支援センターうみのこ
内容 ・お子さんとふれあい遊び
・歌のおねえさんと一緒に遊ぼう
・足型スタンプをとろう
・絵本の読み聞かせ
・アロマオイルでハンドトリートメント（参加費 500円）

ほか