

# 妊娠期から出産後までサポート

妊娠・出産…何をすればいいの？

## 安心して出産を迎えるために

妊娠期を健やかに過ごしてもらうため、今年8月から母子健康手帳と共に、妊娠各期に合わせた生活のポイントをまとめた「マタニティ&子育てサポートプランシート」を交付しています。また、助産師が不安などを聞き取りし、出産や子育てをイメージできるようにアドバイスします。

さらに、赤ちゃんが生まれた全ての家庭に保健師や助産師が訪問する「こんにちは赤ちゃん訪問」を実施。赤ちゃんの体重を測定して成長を確認したり、お母さんの体調管理や育児などの相談に応じています。

出産直後には、ホルモンバランスの影響などで、情緒が不安定になるマタニティーブルーや、気分が落ち込むなどの産後うつを発症することがあります。体調や気分の変化を感じたら、すぐに相談してください。

【詳細】母子保健課 26・2395



保健師  
西田暁子さん



母子健康手帳には「泣くことは赤ちゃんのコミュニケーション」「子供は抱っこが大好き」など、子供の月齢に合わせた育児へのアドバイスが盛りだくさん。表紙は、旭川出身の絵本作家・あべ弘土さんがデザイン。裏表紙に書かれたメッセージ「じゅっくりの赤ちゃんです」にも注目を

授乳のことや、上のお子さんのこと、パートナーの役割など、どんなことでも気軽に相談を。安心して子育てを楽しめるようサポートします

母乳相談室きらり  
助産師（母子訪問指導員）  
山崎幸子さん



こんにちは赤ちゃん訪問

出産後の体調や育児が心配…

## 産後ケア事業

出産後のお母さんと赤ちゃんに、助産師等が体調の管理や心身のケア、育児に関するアドバイスをします。



お母さんの体調や育児のことなど、不安なことは1人で悩まず相談を！

母乳育児相談室  
陽だまり  
清水絹代さん

対象 産後1年未満の母子で、産後の体調不良や育児不安などがある方

利用日数 宿泊型・日帰り型・訪問型を合わせて原則7日間まで

利用料金 ●宿泊型=1泊3,000円

●日帰り型=1日1,000円

●訪問型=1回1,000円

※市民税非課税・生活保護世帯、多胎児は別料金。別途食事代が必要。実施機関は市に掲載。

【詳細】子ども総合相談センター 26・5500



家事や育児で大忙し！

8月から開始

## 産前・産後ヘルパー事業

ヘルパーが訪問し、掃除や洗濯等の家事、授乳やおむつ交換等の育児をサポートします。



保育サポーター  
あいあい  
大沢礼子さん

子育てには息抜きも大事です。1人で頑張らないで、手助けが必要なきはぜひ利用して

対象 市内に住民登録がある妊婦と産後1年未満（多胎の場合は2年未満）の方

自己負担額 1回（2時間以内）500円

利用回数 20回（多胎の場合は40回）

※母子健康手帳交付時等に利用券を配布。

【詳細】子ども総合相談センター 26・5500



## 〈特集〉子供は地域の宝物

# みんなで子育て

子育て中に「つらい」「不安だ」と感じたことはありませんか？初めての妊娠・出産への戸惑いや、家事・育児に追われ自分の時間が持てないなど、悩みが尽きません。市では、安心して子育てができるよう、様々な取り組みを実施しています。今回は、子育てをサポートする市の取り組みや市民の活動を紹介します。



子育ての悩み・不安は？

食べむらがる…

おかずばかり食べていたり、ふりかけがないとご飯を食べないことがあります。パンやお菓子も好きなので、栄養が偏っていないか心配です

村田愛子さん  
⑤灯里ちゃん（5歳）  
⑥葵生ちゃん（3歳）



話せる場があれば…

インターネット上には子育ての情報があふれているので、振り回されないことが大事だと思います。そのためにも、悩みを共有し合い、気軽に相談できる場所があれば良いと思います

丸山えりさん  
⑤虎ノ亮くん（5歳）  
⑥姫奈さん（7歳）



出産後が心配…

現在、妊娠中です。出産後は、赤ちゃんと子供たちの世話で大変だし、主人は仕事が忙しく、近くに頼れる人もいないので、家事をこなせるか心配です

佐々木和江さん  
⑤翔くん（4歳）  
⑥翼くん（3歳）



# 子育てを支える強い味方

子供の送迎や、緊急時の預かりをサポート 旭川NPOサポートセンター ☎74・5380



旭川NPOサポートセンターでは、次の2つの事業を実施しています。いずれも利用には会員登録が必要です。

- ファミリーサポートセンター (育児型) = 保育園等への送迎など
- 上川中部こども緊急さぼねっと = 急病時の子供や、保護者の急な外出時の子供の預かりなど

提供会員として5年前から活動している本間奈美子さんは「自分が子育て中、通院時などに子供を預けられず苦労したので、同じ思いをしている人を支えたかった」と活動のきっかけを話します。いずれも短時間から利用でき「美容院に行くなど、お母さんのリフレッシュのためでもよいので、気軽に利用してほしいです。お母さんが心にゆとりを持って笑顔になれば、子供もうれしいと思うので」と話します。



提供会員 本間奈美子さん

## 提供会員募集

一緒に子育て支援しませんか?

提供会員の登録には、養成講座の受講が必要です。詳しくはお問い合わせください

利用者の声  
仕事の関係で、週に数回、登校前に預かりを依頼しています。今では、子供も提供会員の方に会えるのを楽しみにしています

子育て中の方に寄り添う ペアレントサポート旭川 ☎090・9083・2817



ペアレントサポート旭川では、子育てや発達障害がある子供の情報をブログで発信している他、講演会やペアレントトレーニング等を開催。理事長の佐藤隆子さんは「昔は近所の人などがみんなで子育てをしましたが、現在、そういった環境は少ないです。保護者が子育てを学び、イメージできれば、楽しむことができると思います。また、子育てがうまくいかないという方の背景には、夫婦や仕事に関する悩みを抱えている場合もあります。これからは保護者の心に寄り添う支援を続けていきたい」と熱意を語ります。



理事長 佐藤隆子さん

## 子育てガイドブックのご利用を

妊娠期からの保護者と、高校に入学するまでの子供に関する各種手当や制度、保育所・幼稚園等の情報を掲載しています。身近な所に置いて活用してください。市にも掲載しています

配布場所 子育て支援課 (第二庁舎5階)、各支所・公民館、児童センターほか



核家族の増加や、新型コロナウイルス等の新たな問題が生じる中で、妊婦や子育て中の方が孤独な環境に置かれ、不安やストレスを抱え込んでしまうことも少なくありません。市では、安心して子供を生み、育てられるまちづくりに取り組んでいます。

【詳細】子育て支援課 ☎25・9128

気軽に遊びに来て！  
地域子育て支援センター

ママ友・パパ友が欲しい!

同年齢の子供と遊ばせたい!

子育て中に「子供の発達が心配」「誰かと話してストレスを発散したい」と思う方も多いのではないのでしょうか。市では、不安や悩みを相談し、保護者同士が交流できる場所として、地域子育て支援センターを設置しています。各センターでは、保育士等が相談に応じている他、子供と一緒に楽しめる催しや、保護者がリフレッシュできる講座、妊婦や男性保護者向けの講座などを開催しています。各センターの催しは毎月本誌 (今月号は19ページ) でお知らせしていますので、気軽に利用してください。



地域子育て支援センターおひさま 保育士 富山あいさん

センターでは、保護者の悩みに応じたアドバイスをし、一緒に経過を見守ります。悩みを相談するだけでなく、親子で友達をつくらせたり、子供がおもちゃの貸し借りなどのルールを覚える場所として、気軽に利用していただけるとうれしいです

# 子育ての悩み、相談して



棚田美沙紀さん 伊織くん(2歳)

子供が9か月のときから、週に4回ほど利用しています。子供は年齢の近い子との交流を楽しみ、私は他のお母さんと育児の悩みを共感し合ったり、スタッフの方からアドバイスももらったりしています。私たち親子にとっても嬉しい場所です

子供の急な発熱...でも仕事を休めない!

## 病児・病後児保育

子供の急な病気や、病気の回復期で集団保育が困難な場合に、一時的に保育施設で預かります。



北彩都病児保育室 まほうのちから 看護師 吉岡結衣さん

- 病気の急性期 (病児) = 北彩都病児保育室まほうのちから (宮下通11 ☎74・5334)
- 病気の回復期 (病後児) = 新旭川保育所 (大雪通7 ☎23・1505)、ほのぼの保育園 (春光3の7 ☎53・4103)
- 時間 8:00~18:00 (日曜・祝日、年末年始を除く)
- 対象・定員 生後5か月児~小学3年生・各施設1日3人
- 料金 ●病児=5時間以内1,000円、5時間を越える場合2,000円
- 病後児=5時間以内850円、5時間を越える場合1,700円
- ※いずれも給食費は別途300円。
- その他 病児のみ、看護師が保護者の代わりに急病の子供を保育所等に迎えに行くサービスを実施 (1回500円)
- ※いずれも利用する前に登録が必要。
- 【詳細】こども育成課 ☎25・9106



子育てのことを相談したい!

## 子育て相談

育児や発達、栄養、歯科などの相談に、保健師や保育士等が応じます。



保健師 西田暁子さん

子供は一人一人成長のペースが異なるので、その子に合わせたアドバイスをしています。悩んだときはいつでも相談を!

## マタニティ&ママのオンライン相談

- 相談方法 [Zoom] による相談
- 申込方法 電話、または市 ☎ から申込み
- その他 事前にアプリのインストールが必要。相談日の前日にURL等を送付
- 子育て健康相談 (要予約)
- 日時などは市 ☎ に掲載
- 申込方法 開催日の前月20日から電話で申込み

※母子保健課 (第二庁舎3階) や電話でも随時相談を受け付けています。【詳細】母子保健課 ☎26・2395

