

WELCOME
★BABY★

マタニティガイド

るんるん

マタニティガイドるんるん

2021(令和3)年10月1日発行

編集 旭川のお母さん応援企画室ルンルン

発行 旭川市子育て支援部母子保健課

デザイン たんのゆり(tek)

掲載されている内容は、発行時のものです
乱丁・落丁がございましたら 母子保健課までご連絡ください

冊子のご感想を
お寄せください

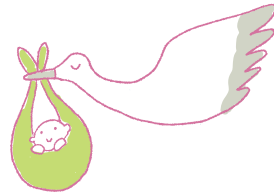


旭川市のHPでも
閲覧できます

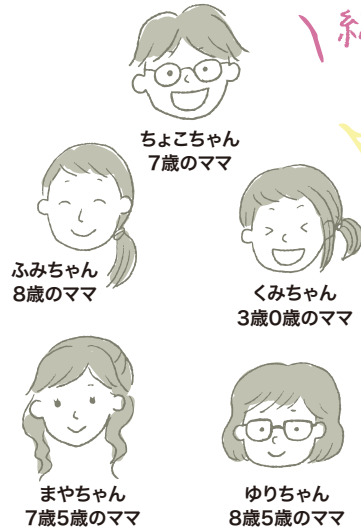


妊婦さんおめでとうございます

この冊子は
 「すべての妊婦さんに安心して出産・子育てをしてほしい」
 という願いのもと
 旭川市と子育てに関わっている人たちが協力して作成しました
 妊娠中から産後6ヵ月頃までに役立つ
 サービス・場所・人の概要についてご紹介します



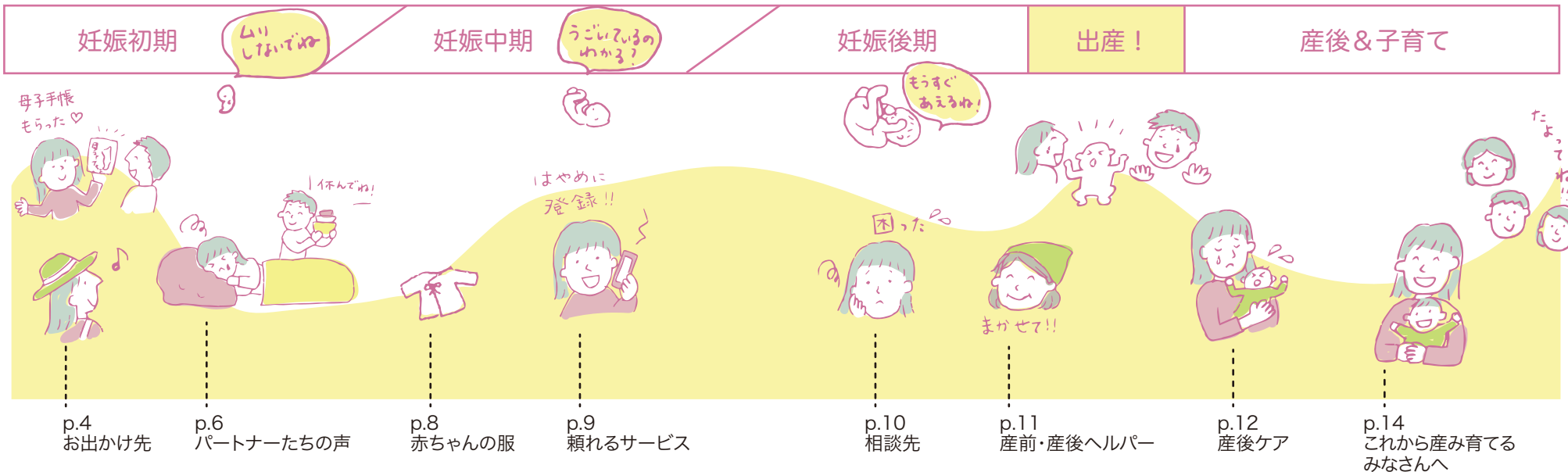
編集メンバーより



子育て真っ最中の私たちが
 妊娠中や産後を振り返って思うこと
 それは ひとりで頑張りすぎていたということ
 不安になったり 考えすぎたり
 そんな気持ちになっていたのは
 自分だけではなかったみたい
 地域みんなの力を借りながら
 子育てしてみませんか？
 まち全体で応援しています

あさひかわにこの場合

赤ちゃんとの旅



お出かけ先

体調が良いときは外へ出かけてみませんか？
妊娠中も産後も赤ちゃんと一緒にに行ける場所がありますよ
心地よい場所や新たな出会いがあるかも♡



● お散歩スポット

ひとりでのんびり歩いたり、友達や家族と歩いたり。
気分転換、体力づくり、体重管理に最適♪

公園/神社/動物園/大型ショッピングセンターなど



● 集まれ♪妊婦さん (ベビーシャワー)

「妊娠中に友達ができ心強かった」と好評の
妊婦同士の交流会 (予約開催)。

主催 旭川のお母さん応援企画室ルンルン
(p.5をチェック)



● プレママ保育体験

保育所で赤ちゃんとふれあい体験♪

抱っこやおむつ交換などを保育士と一緒に
体験したり、相談したりしながら赤ちゃんを
迎え入れる準備をしてみませんか。

【申込み・問合せ先】

新旭川保育所 (大雪通) ☎ 0166-23-5409
神楽保育所 (神楽) ☎ 0166-61-2431
近文保育所 (緑町) ☎ 0166-51-0352

● forマタニティ

助産師やママたちとの交流の場

出産や赤ちゃんのこと、最近あった嬉しいことや
疑問などについてお話しする会で。
出産前に支援センターの雰囲気を知ることができ
ますよ。産後も参加OK。



【申込み・問合せ先】

子育て支援センターいずみ
いずみこども園 (神居) ☎ 0166-62-8986
第3火曜日 (変動あり) 10:00~11:30



● 楽しみ・癒し

裁縫、マタニティフォト、手形・足形アート、
ヨガ、ベビーマッサージ、寝相アート、
離乳食教室、おもちゃライブラリーなど

赤ちゃんとママのこころと
からだを大切にしてくれる
場所や、信頼できる場所を
みつけて楽しんでくださいな



親子の交流の場



子育て支援センター

10か所

就学前の親子のための場所

乳幼児向けのおもちゃや絵本もたくさんあり、
保護者同士や先生との交流、相談もできます。
0歳児対象の時間を設けている所もあり、
講座や季節のイベントも開催しています。



おひさま (春光)

子育てサロン

17か所

地域の人とつながれる場所

おもちゃが用意されていて、歌や手遊びをし
たり、自由におしゃべりをしたりできます。
各地域に住むスタッフが月1回開催しています。



児童センター

6か所

0~18歳までの子どもが利用できる場所

月~土曜日に自由に遊ぶことができます。
夏・冬休み中は、日曜日も開館。
未就学児は保護者同伴で利用可。

育児サークル

親子の仲間づくりの場所

メンバーで活動内容を考えながら、交流や
情報交換をしています。
「育児サークル 旭川」 [Q検索](#)

Facebookグループ

「☆旭川 妊婦さん向け情報☆」

妊婦向け教室やイベントなどの
情報交換ができる場



Facebookグループ

「♡旭川 子育てママ向け情報♡」

子育ての質問や情報交換ができる場



わくわくカレンダー

支援センターや公民館等で行われている
家庭教育や子育てに関するイベントの一覧
毎月月中旬発行



旭川のお母さん

応援企画室ルンルン

るんるん編集長 ちょこちゃんが
旭川の子育て情報を日々発信



子育て情報を紹介するサイトもあります 「あさひかわ こどもーる」「カスタねっと@旭川」 [Q検索](#)

パートナーたちの声

想いや情報の伝え合いを大切に
話し合うことが円満への第一歩



赤ちゃんの時期はあっという間に終わってしまうので、もっと関わっておけばよかった。



お願いの仕方より、何かしたときに「ありがとう」と言ってもらっただけで十分。



事前に産婦人科からもらった小冊子を読み、講習に積極的に参加することをおすすめします！



病院である程度学んでくる妻と、仕事であまり関われない僕。邪魔しちゃう悪いと思いをかけにくかった。



今まで家事をしてこなかったけど、やりはじめたら慣れ、工夫すると楽しくなってきました。



疲れているときは、「仕事から帰ってからも家事・育児をしているのに！」とイライラしていた。そんな時、妻に求めていたのは「ありがとう」の一言でした。逆に僕も「毎日毎日、家事・育児ありがとう」という気持ちで接するようにしています。



おむつの替え方や着替えの種類がわからない。



沐浴のときに首が取れるんじゃないかとハラハラした。

育休パパより

子どもや妻に関わる際に最も大切にしている点は、『相手のニーズに応えること』です。そのために必要なのは『観ること』です。赤ちゃんは言葉を通して想いを伝えられないし、子育てに忙しい妻に何をすればよいか尋ね教えてもらうことは、かえって負担を増やしかねません。日頃からどんなときにどのように育児をしているのか観て学んでおく必要があります。先回りして行動し、「もうやっておいたよ」「ありがとう」と言い合える関わり方が理想ですね。観ることを続けていると、いつもパートナーに先回りしてもらっていると気付けるかもしれません。ありがとうで溢れる家庭になりますように。



2児のパパより

外で働いているとわかりませんでした。一日中赤ちゃんと2人で家にいるママは、疎外感を抱くことがあるようです。可愛い我が子だけど、授乳におむつ交換、やっと寝たと思ったらもう夕方…毎日同じことの繰り返し。気分転換の外出でも大泣きされ、出かけるのが億劫になってしまう方もいるそうです。奥さんの様子がおかしいな?と思ったら、一声掛けてみるのはどうでしょう。パパは仕事で疲れているし…、こんな相談をする私が間違っているのかな…と思い相談できずにいるのかもしれない。子どもと密に過ごす時間はあっという間。辛い時期もあると思いますが、力を合わせて子育てライフを楽しみましょう！

ママがパートナーに



「してほしいかったこと」ランキング

(るんるん調べ)

妊娠中 (投票総数232票)

1位 体調を気遣う (36%)

ママだって不安でいっぱいからだの状態や赤ちゃんのことに関心をもってほしい

2位 家事 (28%)

ご飯を炊く、お惣菜を買ってきてくれるだけでもありがたい

- 上の子のお世話をしてほしい
- 文句なし など

産後 (投票総数174票)

1位 ゆっくり寝る時間をつくる (47%)

寝不足はイライラの元

2位 ひとりの時間をつくる (35%)

ゆっくりお茶したり、お風呂に入ったりしたい

- 家事をしてほしい
- 気持ちを分かち合いたかった など

仕事と家事・育児のバランスがうまく取れず、男性でも産後うつになる人が女性と同じだけいるそうです。迷惑をかけたくない、言わなくてもわかるはず、そんな気持ちを手放して、お互いの想いを言葉にしてみませんか。



赤ちゃんの服



夏は暑く 冬は寒く雪が多いと言われる旭川
季節に合わせた服装や持ち物で
四季折々の気候を楽しみましょう



4～6月ごろ **春**

朝晩の気温差が大きい季節。暖かい日でも、急な気温の変化もあります。

夏 7～8月ごろ

30度を超える日も、涼しい日も。エアコン・紫外線・熱中症対策が必要です。



9～10月ごろ **秋**

朝晩が冷え込みはじめる季節。室内でもまだ暖房が入らず寒いことがあります。

冬 11～3月ごろ

外は寒くても、室内は暖房が入っていて暖かく、乾燥していることもあります。



● カーディガン

着せるだけでなく、ブランケット代わりにも使えます。



● おくるみ

ベビーカーなどに乗せやすい、足入れが分かれているものもあります。



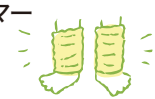
● 靴下

寒いとき以外、裸足で過ごすことが多いので、数は少なくてもOK。



● レッグウォーマー

春秋は寒さ対策、夏は紫外線対策で使えます。



● ジャンプスーツ

袖口や裾をひっくり返して手足を覆うことができるタイプもあります。



● ベビーカー

車に乗せておくと、外食時や子ども用カートがないときに代用できます。



ワンポイントアドバイス

基本的には薄着で、上着で調整するのが良いですよ。赤ちゃんの手足は冷たいことがよくあります。ご機嫌や顔色、お腹や背中などで確認。日頃から赤ちゃんに触れ、様子をみていると変化にも気がつきやすいです。

第一子のときはネットに書いてある通りに肌着を使い分けていたけれど、今は着ていれば何でもいい!と思えます(笑)



知っておくと安心な頼れるサービス

HELP!!



突然の陣痛 ママの体調不良 リフレッシュ
そんな時に対応してくれるサービスがあります
もしもの時に備えて早めに登録しておくで安心です

● 子育てタクシー



陣痛、健診等の子連れの外出、急な発熱時にも依頼でき、習い事や学校への送迎の際は子どものみでも乗車可能。目的ごとに4コースあり、通常のタクシー料金で利用可。チャイルドシートの用意有り。

※登録者数 約520人(2社合計)2021年4月末現在

全国子育てタクシー協会

登録は各会社へ

旭川中央交通(株)
☎0166-33-3131

(有)みつばちタクシー
☎0166-40-1234



● 旭川ファミリー・サポート・センター事業

ファミリー・サポート・センター『育児型』 (ファミサポ)

生後6ヵ月～小学6年生までが対象(定期利用)

登園・登校前の預かりや送り、終了後のお迎えや預かりをサポート。
※登録会員数 1,394人(旭川市) 2021年3月末現在

旭川NPOサポートセンター

☎0166-74-5380



● 上川中部こども緊急さぼねっと (緊急さぼ)

生後0ヵ月～小学6年生までが対象(必要な時)

保護者の体調不良やリフレッシュ、急な残業や出張時の預かり(宿泊含む)や送迎。病児・病後児も対応。

※登録会員数 1,588人(旭川市と近郊8町) 2021年3月末現在

● 病児保育・病後児保育 仕事復帰前に登録を

保育所等に通っている生後5ヵ月～小学3年生までが対象

保護者が就労・病気・出産などで、家庭での保育ができないときに、子どもが体調不良または回復期で保育所等に預けられない場合の一時的な預かり。看護師や保育士が対応。



病児保育

北彩都病児保育室 まほうのちから(宮下通)
☎0166-74-5334

病後児保育

新旭川保育所(大雪通)
☎0166-23-1505
ほのぼの保育園(春光)
☎0166-53-4103

「病児保育または病後児保育 旭川」 🔍検索

● 保育サポーターあいあい 預かりや送迎などをサポート

生後0ヵ月からサポート可能

研修を受けたベテランママによるアットホームな託児。
どんな理由でも大丈夫(宿泊、病児も対応)。預かり場所は応相談。

大沢

☎090-6266-1051

企業主導型保育施設、私立認可外保育施設など
0歳児の一時預かりもありますよ



困ったときの相談先



こんなこと聞いて良いのかな？笑われないかな？
 悩みを打ち明けるのは勇気のいることだけど
 ひとりで抱え込まずに まずは誰かに話してみませんか

こんなことも相談できます

秘密厳守・匿名での相談可 184(非通知発信)も受け付けています

新しい生活への不安、家族との関係、夜泣き、体重の増え方、吐き戻し、予防接種、産休・育休・仕事の復帰、
 思いがけない妊娠、経済的に困っている など

● 母子保健課

妊娠、出産、未就学児の育児に関する
 相談をお受けします。
 保健師、栄養士、保育士などが対応。

- 電話・メール・オンライン(Zoom)相談
- 子育て健康相談(要予約)
 身体測定、育児・栄養・歯科相談など
- ☎ 0166-26-2395
- ☒ 旭川市HPのお問合せフォームから



● 子ども総合相談センター

発達や子育てなどについてお話を伺います。
 どこに相談して良いかわからない場合にもご連絡ください。
 保育士、臨床心理士、作業療法士、保健師などが対応。

- 電話・来所・メール相談
- 発達相談係 ☎ 0166-26-5501
- 児童相談係 ☎ 0166-26-5503
- ☒ kodomosodan@city.asahikawa.hokkaido.jp

● 子育て支援センター

遊びに来た際に気軽に声をかけてください。
 心配事や悩みの解消のお手伝いをします。
 保育士、幼稚園教諭等のスタッフが対応。
 各センターの相談日時はご確認ください。

- 来所・電話相談



● 電話相談もできる助産院

みなさんの身近に助産師はいます。妊娠・出産・子育てに関すること、
 夫婦のこと、心や身体のこと等について相談を受け付けています。
 お産等で出られないときには、折り返しご連絡します。

- 助産院あゆる ☎ 0166-49-6018
- リラ助産院 ☎ 090-3119-3256
- 助産院まぐのりあ ☎ 080-6065-4339

● 病院に行くべきか迷ったとき

- ・まずは、かかりつけの小児科に電話を
- ・時間外・休日は、「当番医 旭川」[🔍検索](#)
- ・夜間・早朝に看護師などの助言を受けたい場合(19:00-翌朝8:00)
 「小児救急電話相談」☎#8000または、☎011-232-1599

「こどもの救急」
 ((公社)日本小児科学会HP)



● 保育所・こども園・幼稚園探し

- ・子育て支援ナビゲーター
 預け先施設や保育サービスの紹介をする専門相談員です。
 ナビゲーター直通 ☎ 0166-25-6888
- ・園開放
 遊びの提供や子育て相談を行っています。
 「園開放 旭川」[🔍検索](#)

● ひとり親家庭相談

経済的なこと、就労支援、悩みなどの
 相談を受け付けています。

子育て助成課 ☎ 0166-25-9107

産前・産後ヘルパー事業



料理も片付けも子育ても人の手があると助かりますよね
 特に産前・産後は何かと思うようにいかないもの
 そんなときの強い味方です

利用例

- 家事サポート 食事の準備、後片付け／衣類の洗濯、補修／
 部屋等の掃除、整理整頓／生活必需品の買い物 など
- 育児サポート 授乳・食事介助／おむつ交換／沐浴介助／布団の用意／
 子どものお世話 など



妊娠中 体験談



つわりで動けず、買い物、料理、
 子どもの相手をお願いしました。気持ち
 が落ちていたけど、ヘルパーさんに
 寄り添ってもらえて助かりました。



赤ちゃんを迎えるために、お風呂
 掃除、床拭きを依頼。ピカピ
 カにしてもらえて気持ちもスッ
 キリ。妊娠中から利用していた
 ので産後も安心してお願いで
 きた。

産後 体験談



あれこれ考えず、
 もっと早くに頼めば
 良かった。20回全部
 利用したかったな。



だらしのないところを見られ
 たくないで、他人を家に
 入れるのは嫌。だけど、疲れ
 果てて思い切って利用して
 みると、お金を払っている
 からと少しずつ割り切れる
 ようになった。



料理を作りながら、育児の
 サポートもしてくれた。子ど
 もは「おばあちゃん」と呼び、
 懐いていた。いろいろな話
 を聞いてくれるヘルパーさ
 んの存在が心強い。



- 対象 妊娠中及び産後1年未満(多胎児は2年未満)の方
 ※利用券は母子健康手帳と一緒に交付済

- 回数 1回の出産で20回(多胎児は40回)
 各事業所の規定料金で継続利用可

- 料金 1回500円(2時間以内)
 買い物の交通費等は別途負担

- 時間 8:00~18:00(平日)

- 利用方法 希望日の2日前までに利用したい事業所に連絡(急な場合は応相談)

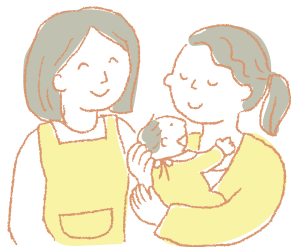
- 問合せ先 子ども総合相談センター

↓詳細はこちら



産後ケア事業

助産師等がこころからだをサポート
安心して育児ができるよう
出産後のママと赤ちゃんを応援してくれます



どんな時に利用できるの？

大人と会話したい
自分の体調が悪い(腰痛、尿漏れなど)
気分が沈んでいる
疲れているから、ゆっくり休みたい
おっぱいが痛い
おっぱいやミルクの悩み

お風呂の入れ方を確認したい
負担の少ない抱っこの仕方を知りたい
発育が何となく不安
私の子育て、これで良いの？
家族のこと、関係性について相談したい
など

体験談



訪問型

自宅に来てもらうことで、より実践的的確なアドバイスをもらえて良かった。きょうだいがいる家庭や、月齢が上がってきたら訪問型がおすすめ。

日帰り型

助産師さんに育児の相談をし、ご飯もいただきました。休息をメインでお願いしたので、2カ月の赤ちゃんを預かってもらい、お部屋で1人ゆっくり寝ることができました。



宿泊型



母乳のことで悩み、精神的にも疲れていたもので、1カ月の子どもと一緒に利用しました。ご飯や気遣いも嬉しかったし、自分たちの状況にじっくりと向き合ってもらえて、心が楽になりました。

■ 対象 産後1年未満の方

■ 回数 1回の出産につき通算して原則7日以内
各施設の規定料金で継続利用可

■ 料金 一般世帯 宿泊型 3,000円/泊 日帰り型 1,000円/日 訪問型 1,000円/回
食事代、追加サービス等は施設によって異なります。

■ 利用方法 希望日の2日前(土日祝を除く)までに利用したい施設に電話または直接申込み
(急な場合は応相談)

↓詳細はこちら



どんなところ？

● JA北海道厚生連 旭川厚生病院

お産退院時、そのまま産後ケアの利用もできます。母乳育児や赤ちゃんとの生活で心配なことなど、じっくりとお話を伺います。



● 旭川赤十字病院

当院での出産の取り扱い後は休止となりましたが、助産師がゆっくり関り、お母さんがもっと元気になれるようにサポートしていきます。

● 医療法人社団 東光マタニティクリニック

ママのご要望に添えるように、しっかりとお話を伺い、お手伝いします。ハンド・フットケア、3時のおやつも好評です。

● 医療法人社団 せせらぎ通りクリニック

お母さんの体と心のケアはもちろん、小児科もあるので、予防接種や病気の相談等も含め、子育て全般をサポートいたします。

● 市立旭川病院

産後ケア専用の個室を新設し、ご自宅感覚でくつろげる空間づくりや助産師による丁寧な対応を心がけております。



● 助産院あゆる 北田恵美先生

1日につき原則おひとりの受け入れなので、身も心もゆっくり休んでいただけます。困りごとの解決だけでなく、癒しの食事とケアをどうぞ。



● オハナ助産院 高槻友子先生

ご自宅にお伺いし、出産・産後の心とからだを継続サポート致します。「forマタニティ」(p.4)でもお待ちしております。ゆっくりお話ししましょう♡



● リラ助産院 藤原みこ先生

乳房ケアとともに、主に肩から背中にかけての身体のケアを致します。母乳育児や家庭の状況に合わせた支援を継続的にしていきます。



● 母乳育児相談室 陽だまり 清水絹代先生

桶谷式乳房管理士です。横になれるソファ又はベッドで施術します。乳房ケア・授乳相談を中心に、心配・不安な事等ご相談ください。



● 助産院まぐのりあ 笹川朝子先生

お産は取り扱っておりませんが、妊娠中から継続してサポートします。離乳食や卒乳のこと、多胎児ママのお悩みもご相談ください。



※電話に出られないことがあります。留守番電話の場合は、お名前・ご連絡先を入れてください。

これから産み育てるみなさんへ

ママたちや助産師から
赤ちゃんをお迎えする方へのメッセージ ✉

ママより

産後はとにかく疲れています。ママにしかできないこと以外は誰かに頼ってゆっくり休むことも必要です。慣れるまでは大変だけど、完璧じゃない自分に○印をあげてください。ちょっとしたご褒美や頼れる人との交流を大事にして、自分のペースで出産・子育てを楽しみましょう！



出産直後は、毎日必死過ぎて子どもを可愛いと思う余裕がありませんでした。いつも泣いたり不安がったりしていましたが、今思えば女性ホルモンの急激な減少で産後うつようになっていたのかもしれません。大変なのは育児そのものよりも、自分のペースで生活できなくなることや、以前の自分のままではいられなくなることへの戸惑いだったように思います。それを妊娠中から知っていたら、もう少しゆとりをもって子どもに接することができていたかもしれません。



なるほどっ！ イイネ！



■ 妊娠中も自分のやりたい！を大切に。「楽しいな」「心地よいな」ということをお腹の赤ちゃんと一緒にしておけば良かったって思うから。



■ 授かり方もお産の方法も人それぞれ。お腹の中で大切に守り育ててきたのはみんな同じだよ。



■ お産は自分でコーディネートしよう。バースプランにやりたいこと、してほしいことなどをまとめて共有しておくといいよ。



■ 帝王切開のとき、「音楽をかけてほしい」「動画を撮ってほしい」という希望を叶えてもらった。



■ 入院中は助産師さん、看護師さんに頼ろう。ナースコールを押す勇気も必要。



助産師より

子どもができること、嬉しいこと、楽しいこと、辛いこと、悲しいことがたくさん押し寄せ、人生がとてもカラフルで賑やかになるでしょう。そんな状況にこころやからだがついていけなくなったときは、ひとりで解決しようとしなくてくださいね。多くの方はいっぱいいっぱいになってから連絡をくれるけど、妊娠期からみなさんと繋がって、相談にのれたら良いなと思っています。

「妊娠中、お腹の子と話していました。何かの選択で迷ったとき、『君はどう思う？』と尋ねていたので、今でも子どもの気持ちに耳を傾けることが習慣になっています。」と話してくれた方がいました。妊娠中の過ごし方がそのまま後に続いています。ご自分とお腹の赤ちゃんを大切に過ごしてください。



出産後は元気だと感じていても、元のところやからだではありません。回復には時間がかかり、個人差もあります。1ヵ月健診まで授乳以外は心身を休ませ、外出も控えましょう。疲れや孤独を感じたときに頼れるサービスや場所を、妊娠中から探しておく、備えになり安心ですよ。



■ 「経産婦さんは大丈夫でしょ」の壁にぶつかると。2人目、3人目のママになるのは初めてだし、子どもそれぞれに個性があって違うよね。



■ 出生届を出したときに、箱でもらえる市の指定ごみ袋。想像以上の重さでビックリ！（なんと5.4kg）後日の受け取りOKだったから、出直せば良かった。



■ 定期的にパートナーと子育ての方針などを話し合う「会議」を開いたら、すれ違いや悩みが減りました。



■ 赤ちゃんは泣くことで何かを伝えたり、運動したりしているんだって。あたふたしていたけど、そのことを知って気持ち少し楽になった。



■ これが正しいやり方というのではなく、納得のいく方法を見つけられるといいよね。

がんばりすぎず、あなたらしく。
この冊子が赤ちゃん笑顔で過ごす日々の手助けになると嬉しいです。
いっしょに楽しく子育てしましょう♡

