

～出産前後のサポートが少ない方へ～

※ 出産入院時、1人での入院となる可能性のある方

- ・ 利用できるタクシー会社の電話番号をいくつか調べておきましょう。フクユタタクシーは、インターネットより、陣痛タクシーの事前登録ができます。
- ・ パパや家族にいつでも連絡がつくようにしておきましょう。
- ・ 入院・育児用品の準備は、遅くとも妊娠34週までには行いましょう。

※ 出産後のサポートについて家族で話し合いましょ

退院後1、2週間は、入院中と同じようにママは自分の身の回りのことと赤ちゃんのお世話を中心に過ごすことが理想的。その後、徐々に家事を行い、1か月健診頃には元の生活へと戻すイメージで。あくまでも、ママの体調に応じて、活動範囲を広げましょう。この時期、無理をすると、産後の身体の回復が遅くなったり、精神的にも疲れがたまったりします。家族の協力や社会資源を利用しましょう。

<家族の協力について>

- ・ 妊娠中から、ご夫婦で、家事の分担を。
 - ・ 妊娠中から、家族ができる出産後の家事、育児を考えておきましょう。
 - ・ パパの育児休暇を検討しましょう。
- 育児休暇をとる際は、勤務先に1か月前には申請が必要。
まずは、勤務先に相談を。

<社会資源について>

有償のもの

・ 産後ケア事業

産後、サポートしてくれる人がいない、体調が悪く育児の不安がいっぱいの方。

産後のママの「からだ」と「こころ」のケア、母乳・育児についてのアドバイスを受けられます。

お問い合わせは保健センターまで。

(TEL 072-784-8034 FAX 072-784-8139)

詳細は伊丹市ホームページ ライフイベントの妊娠・出産→妊娠→伊丹産後ケア事業からもご覧いただけます。

- ・ **育児ファミリーサポート（ファミサポ）**

会員登録後、協力会員の家庭でお子さんを預かるシステムです。

対象：0歳から小学6年生まで

利用に関しての手続きや料金などのお問い合わせは、育児ファミリーサポートセンター事務局まで。（TEL/FAX 072-772-4560）

いたみすくすくぶっくにも、情報を掲載しています。

- ・ **シルバー人材センター**

家事や育児支援などのサービスを提供します。

育児支援は1歳以上のお子さん対象です。

お問い合わせはシルバー人材センターまで。

（TEL 072-772-0161）

- ・ **宅配弁当・ネットスーパーの利用**

簡単に調理できる、カット野菜や調味料をセットされたものもあります。

妊娠中から調べてみましょう。

無償のもの

- ・ **新生児・乳児訪問**

赤ちゃんが大きくなっているか、退院したばかりで不安などある方。

母子健康手帳交付時にお渡ししている出生連絡票はがきをご提出下さい。

助産師や保健師が家庭訪問を行い、赤ちゃんのご成長確認、育児相談をお受けしています。

- ・ **すくすく育児相談**

保健センターで毎週月曜日（祝日・年末年始除く13時～16時（受付15時半まで）

予約不要の育児相談会です。体重・身長などの測定も行います。

※新型コロナウイルス感染症の影響により、現在は予約制となっております。予約をご希望の方は、保健センターまでご連絡ください。

（保健センター TEL 072-784-8034）

- ・ **いたみ健康・医療相談ダイヤル24**

妊娠中の各種相談、育児のこと（授乳、トイレトレーニングについて等）、

医療機関や応急処置方法等について看護師、保健師、医師等専門職が24時間年中無休体制でご相談に応じます。

（TEL 0120-783-990）