



2人目を  
考えたら

産後ケア利用者  
西本 悠子さん



出産したら

産後ケア利用者  
小林 千絵さん



出産を前に

みっきいたまびよサロン参加者  
(左) 甲山 巧さん  
(右) 甲山 彩子さん



## 産後ケアでの出会いがあって 2人目を生むことができた

はじめての子育てで育児の大変さを痛感したため、当時は2人目の出産について考える余裕がありませんでした。そのような中、コロナ禍でも赤ちゃんの体重測定や子育て相談などに献身的に取り組まれていた寺尾さん(なおみ助産院)との出会いがあり、三木で産後ケアを始められると聞いて、この環境であれば2人目を出産できると思いました。



また、小さな子どもを連れてレストランなどに行くと、周囲に気がつかずばかりでしたが、なおみ助産院に併設のcafe flatでは、利用者のほとんどが同世代の子どもをもつ親であるため、気兼ねなく憩いの時間を過ごせます。

## 自分に優しくできると 子どもにも優しくなれた

2人目の子どもを迎えたときは、すでに子育てを経験していたため、少しは余裕を持てたかなと思っていました。

実際に2人の子育てをしてみると想像以上に大変で、疲れがたまって体調を崩したことを機に産後ケアを利用することにしました。

産後ケアでは、授乳指導以外にも母親の休息や育児相談ができるので、とても助かっています。また、他市では産後ケアの制度が整っていないところが多いため、友達から羨ましがられることがよくあります。

自分をいたわってくれる場所があることがとても嬉しく、心に余裕ができることから、子どもとの良い親子関係につながっていると思います。

## リアルな体験を通して、産後 をより鮮明にイメージできた

彩子さん 現在妊娠中で、出産に向けて情報収集をしています。普段はSNSや雑誌などから探すことが多いのですが、みっきいたまびよサロンに参加すると、赤ちゃんのお世話の仕方をその場で見て体験できたので、良い経験になりました。

巧さん 私も週末に開催されたクラスに参加しました。7~8kgの重さのジャケットを着用しての妊婦体験や助産師さんの指導のもと沐浴体験をとおして、出産・産後に向けたイメージをより膨らませることができました。

彩子さん 初めての妊娠で「自分自身が何を分かっていないか」を分かっていなかったのが、助産師さんや保健師さんに直接相談できる機会は本当にありがたかったです。皆さん接しやすい方ばかりなので、いつも頼りにしています。

# 子育ては 十人十色

～泣いて笑って一緒に子育て～

市では、妊娠出産・育児を一貫してサポートする体制を整え、子育て中の家庭の負担感を軽減できるよう、幅広い子育て支援策を展開しています。

今回の特集では実際に子育て施策・施設を利用するお父さんお母さんの感想を中心に市の子育て支援施策を紹介します。

問・(市)子育て支援課 子育て応援係  
・(市)健康増進課 母子保健係

### 産後ケア費助成

出産後1年未満のママと赤ちゃんを対象に、助産師から育児のサポートなどを受けられる産後ケアにかかる費用の一部を助成します。

- ▶ケア内容 ・ママの健康管理や産後のアドバイス、休息  
・沐浴、授乳などの仕方や成長発達についての相談 など

問(市)健康増進課 母子保健係



### みっきいたまびよサロン

妊娠・出産・子育ての不安や悩みを助産師や保健師・保育士に相談できる場で、産前サポートと産後サポートそれぞれに分けて開催しています。

問(市)健康増進課 母子保健係

9月の開催予定などは25ページに掲載!



一人で抱え込まずに、  
どんどん頼って!  
皆で育てていきましょう!

なおみ助産院  
(産後ケア協力医療機関)  
寺尾 直美さん

