

安心して 妊娠・出産を 迎えるために…

～ネウボラふちゅう
産前・産後の支援事業～



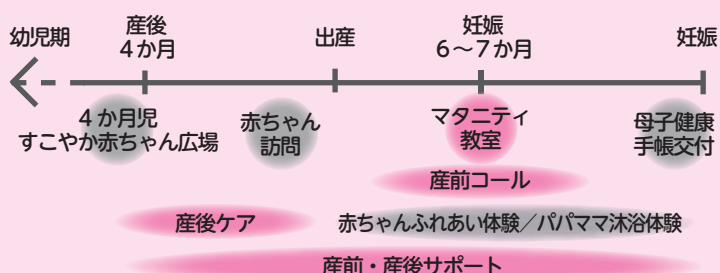
産前サポートのひとつ、マタニティ教室で、妊娠中のマイナートラブル(腰痛・背中の痛み・便秘など)と安産に効果があるとされる「妊婦体操」を行いました。親しみやすい講師の指導に会場は和やかな雰囲気に包まれていました。
★「マタニティ教室」は妊娠6～7か月の全妊婦を対象として、町内3か所で実施しています。対象者へは、個別に案内を行います。

役場と福寿館にある「ネウボラふちゅう」は、妊娠～出産～子育てに関する相談窓口で、子育てに関わるすべての人が相談できます。今月は「ネウボラふちゅう」の産前産後の支援に関する情報を紹介します。

問ネウボラふちゅう(子育て世代包括支援センター／子育て支援課内)

●役場2階【こども家庭係】 ☎286-3163
【保育係】 ☎286-3168
●福寿館【母子保健係】 ☎286-3258

ネウボラふちゅう 産前産後の主なサポートメニュー



※このほか、時期に応じてさまざまな事業を行っており、毎月の広報ふちゅう「イクフレ」コーナーや、府中町ホームページ「子育て応援サイト」で紹介しています。

広報 ふちゅう 5

目次

- 02 安心して妊娠・出産を
迎えるために…
～ネウボラふちゅう
産前・産後の支援事業～
- 04 ふちゅう子育て応援イクフレ
- 06 町からのお知らせ
人間ドック受診者募集／令和元年度
国民健康保険税／下水道事業受益者
負担金・下水道使用料 ほか
- 14 まちのわだい
町政功労者表彰式 ほか
- 15 暮らしのガイド
お知らせ／講座・学習／健康／募
集／イベント／スポーツ／相談
- 21 図書館だより／消費生活相談
- 22 府中町消防署からのお知らせ／
正しいごみ出しにご協力を
- 23 今月のカレンダー
休日当番医、施設の休館日など
- 24 ふちゅうの宝みつけた
空城山公園のシンボル「たこ山のすべり台」

今月号の表紙



5月の児童福祉週間にちなんで、春の公園で、遊んでいる親子に声をかけてパチリ。お母さんと楽しそうに見つめ合う笑顔に癒されました。すべての親子が、いつも笑顔でいられるために、ネウボラふちゅうをはじめ、町ではさまざまなサポートをしています。



妊娠・出産・育児の不安や 悩みに専門の職員が対応！

「ネウボラふちゅう」は、妊婦や子育て家族の悩みに対する「ワンストップ窓口」です。役場・福寿館どちらの窓口でも、母子保健コーディネーターや子育て支援コーディネーターなどの専門員が相談に応じます。相談するほどでもないかな…と、一人で抱えこまないで、お話を聞かせてください。必要に応じて子育て支援サービスを紹介したり、関係機関と連携したりするなど、チームで継続して子育てをサポートします。

産前・産後サポート

妊娠・出産は、ママにとって嬉しい反面、体が目まぐるしく変化していく時期でもありません。そこで、特に産前・産後4か月の妊産婦と家族をしっかりサポートするために、「産前・産後サポート」として、保健師などが相談に応じています。自宅への訪問も行いますので、気軽に連絡・相談してください。

産後ケア

産後、心身の不調や、強い育児不安などがあり、必要と認められた場合に、産後ケアを行っています。

対象 おおむね産後4か月までの産婦と乳児（医療行為が必要な場合は利用不可）

内容 町が委託する医療機関や助産院などで、宿泊や通所により、産後のケア（身体的・心理的ケア、保健・栄養指導、母乳ケアなど）を行います。

※母乳ケアは自宅への訪問や福寿館（母乳ケアができる部屋を完備！）でも実施できます。

問い合わせ 母子保健係

● 産後ケア 利用料 ●

宿泊（1日あたり） 7,500円
（※1泊2日 15,000円）
デイサービス（1日あたり） 3,750円
母乳ケア（1回あたり） 1,000円程度
（実施機関により料金が異なります）
※生活保護世帯・市町村民税非課税世帯は利用料が無料。
※利用料の1/2相当額を助成する制度あり。
※利用日（回）数は原則7日まで
（母乳ケアは原則2回まで）

妊娠中の ママとパパへ

マタニティ教室講師
助産師 高島 麻季さん

2007年南区に「まき助産所」を開業。現在は母乳育児をメインに担当。



安心して妊娠・出産を迎えるために…

心配なことをそのままにしないで、相談しましょう。インターネットにはいろいろな情報が溢れていて、特に初産婦さんは、自分が必要としている情報は何か、分からないこともあります。ネウボラふちゅうや産前産後の教室などには、保健師などの専門家がいます。話をすることで、自分は何が気になっているのか、きっと見つけることができます。そして、自分に合う方法、安心できることなど、それぞれに合った情報が得られます。ぜひ、相談できる機会・場所を、活用してください。

お父さんができること

妊婦さんは、心も体も変化していく時期です。何となく不安を感じることもあります。お父さんは、「男性だから何もできない」と思うかもしれませんが、声をかけ、話を聴くだけでも、安心するものです。そうして、お母さんもお父さんも一緒に、妊娠の経過を実感してもらいたいです。

自分と赤ちゃんに目を向けて…

最近は、仕事をしている人が多く、自分の身体を後回しにしがちです。少しずつでも、ちょっとした変化を感じ取り、赤ちゃんと自分に目を向ける時間を取って、仕事モードから、少しずつ、心も身体もお産モードにしていきましょう。また、マタニティ教室などは、仕事を休めるようになってからでも参加できます。不安な事などを、誰に聞けばよいかわかっているれば、安心につながります。

ネウボラふちゅうでは、「産前コール」として、「マタニティ教室」の前に、妊婦さん1人ひとりに電話をしています。このような機会を通して、相談しやすい関係を作っていきたい、と思っています。