

産後うつの予防

vol.11年報/2016.11.1発行

お部屋でも外来でも
お気軽に相談してくださいね!

子育てサポートを利用してみよう!



出産で実家に里帰りする人、また実母さんに手伝いに来てもらえる方もいると思いますが、いざ自宅に戻ってきたり、赤ちゃんと二人きりの生活になることで産後うつになる方も多いようです。まだ慣れない子育てに戸惑うこと、助けてほしいことも多いと思います。

お母さん一人で抱え込まずに地域に相談することも大切です

子育てサポートの一例です

子育てサポートの一例です	内容	箕面市の一例・費用
子育て支援センター	0～3歳児とその親が気軽に集まり、親同士がうち解けた雰囲気の中で語り合い、子ども同士も遊ぶことができる施設。市町村から委託された社会福祉協議会やNPO法人が運営していて基本的には無料。是非お住いの地域で調べてみてください。	箕面市では、おひさまルーム「かやの」「みのお」があります。また出張子育て広場などもあります。
ファミリーサポートセンター	地域で子育ての支援をするために、育児の援助を受けたい人と育児の援助を行いたい人が会員登録をし、提供会員が依頼会員に対して援助活動(有償)を行う組織です。	額は地域差があるようですが、大体1時間600円～1000円のように。(箕面市では平日700円、土・日・祝日800円)
一時預かり事業	冠婚葬祭や通院、リフレッシュ等のため必要な時に、一時的に預かってくれる保育園などが受け入れをしています。	有償で1時間400円～600円ぐらいのようです。また年齢によっても異なりますので、お住いの市町村でご確認ください。

ナーサリーやサークルでも。。。



お子さんの年齢に応じた育児サークル「メイプルキッズ」を主催しています
本誌39ページに紹介しています

文責:助産師 船本 愛 参考: www.navinet.sakura.ne.jp/sangoutsu/shozyo.html

We make it a point to provide you with the very best medical treatment, through love and a true heart we build a confidential relationship with our patients.