

かいた版 ネウボラだより 妊婦版

令和
5年度



ひまわりプラザ
南つくも町11番16号
TEL 082-824-1225



妊娠中期（5か月）以降、体調が落ち着いたらぜひご参加ください♪

土曜日開催あり♪

プレママ教室



ママと赤ちゃんの妊娠・出産・育児に役立つ情報をお伝えします。出産までの準備、そして出産後の生活に備えた内容です。

対象◆妊婦さん（ご家族の参加も可）

生活編

- ・妊娠中の心身の変化、栄養のお話
- ・骨盤体操でストレッチ



実践編

- ・母乳育児の実際
- ・やってみよう！お世話体験（抱っこ、おむつ替え）



土曜日開催♪

パパママ教室



出産にむけての経過と準備、沐浴の練習、妊娠中から赤ちゃんの眠りまでをパパと一緒に学ぶことで、安心して育児ができますよ。

対象◆妊婦さんご家族

※睡眠編は産後4か月ごろまでの親子も対象
※パパのみ、ママのみの参加も可

沐浴編

- ・やってみよう！お世話体験（沐浴・抱っこ等）
- ・育児用品～何をどれだけ？～
- ・パパの育児どうしたらいいの？



出産編

- ・出産の経過とパパの役割等
- ・妊婦体験ジャケット



睡眠編

- ・パパママの睡眠と赤ちゃんのねんね

骨盤ケア・ベビいケア

ママの骨盤ケアや赤ちゃんの発達段階に応じた体のケアを行う2回の教室です。

1回目参加必須。

対象◆妊婦さん
産後の親子



助産師の相談室

妊娠や出産、母乳や育児について気になることを個別で相談できます。(オンライン可)

対象◆妊婦さんご家族
産後の親子



卒乳のおはなし (ママ教室)

おっぱいの卒業の仕方にもいろんな方法があります。教室参加をとおして、いずれやってくる卒乳について考えてみませんか♪

対象◆妊婦さん、産後の親子



オンライン相談

ご自宅でくつろぎながらオンライン(zoom)で妊娠中のこと等について相談することができます。

ご希望の方は、お問合せください。

kaitaban.neuvola.2@icloud.com



助産師のコラム

「妊娠中からはじまっている授乳の準備」
妊娠するとホルモンバランスが変化して、母乳をつくり出す準備が始まります。

乳頭と乳輪の色は濃くなりやすいですが、産まれたばかりの赤ちゃんには「おっぱいはここだよ、吸ってごらん」という見つけやすい目印になると言われています。

初めての授乳は、赤ちゃんにとって生きるための第一歩となります。

「ママは目を休めよう」

スマホやタブレットは便利ですが、これらから発せられる光は、とても強く、神経を興奮させる作用を持っています。

特に、夜にその光を浴びるのは、刺激が強く、交感神経が高ぶるため、妊娠中の体や睡眠、産後の養生(治療や健康を保つ)の妨げとなっており、骨盤の締めや関節痛の出現にも影響してきます。

なるべく、夜の使用を控えて、産前も産後も心地よいからだでお過ごしください。



助産師
畠山 由貴

助産師
藤田 亜希子



事前にご案内！

産後ケア事業



出産後、赤ちゃんのお世話の仕方が分からない、授乳がうまくいかない、出産と育児の疲れから体調がよくないなどで悩んだ時、産後ケア事業（宿泊型・デイケア型・アウトリーチ型（訪問）型）で安心して子育てできるようお母さんの心身のケアや育児サポート等を行います。

◆対象

- ①産後1年未満の母子
- ②育児や体調に不安がある方等

◆内容

- ・母親の身体的ケアおよび保健指導、栄養指導
- ・母親の心理的ケア
- ・適切な授乳が実施できるためのケア（乳房ケアを含む）
- ・育児の手法についての具体的な指導および相談
- ・生活の相談、支援



宿泊型サービス

委託先の医療機関等に宿泊します。

- ・0時から24時まで1日
- ・入所は午前10時、退所は午後7時（変更可）
- ・食事は1日目2食、2日目は3食提供
- ・7日まで

◆委託先

たから助産院（安佐南区）/夕陽ヶ丘助産院（呉市）
佐々木産婦人科（東区）/真田病院（南区）
JR広島病院（東区）
広島中央通り香月産婦人科（中区）
頼島産婦人科病院（安佐南区）

◆利用料金

利用終了時に、以下の料金をお支払いください。

種類	利用者自己負担額	
	市町村民税課税世帯	市町村民税非課税世帯 または生活保護世帯
宿泊型サービス	1日につき7,500円	0円
デイケア型サービス	1日につき3,750円	0円
アウトリーチ （訪問）型サービス	1回につき2,750円	0円

※令和5年度は、手続き後自己負担額を全額助成します。

デイケア型サービス

委託先の医療機関等に日帰りで行きます。

- ・入所は午前10時、退所は午後7時（変更可）
- ・食事は2食提供
- ・7日まで

◆委託先

たから助産院（安佐南区）/夕陽ヶ丘助産院（呉市）
佐々木産婦人科（東区）/真田病院（南区）
広島中央通り香月産婦人科（中区）
頼島産婦人科病院（安佐南区）

アウトリーチ（訪問）型サービス

委託先の助産師が自宅を訪問します。

- ・2回まで
- ・2時間程度



◆注意事項

※12月29日～1月3日は休業日です。

※医療機関等の状況や受け入れ可能時期によって、利用できない場合があります。

※キャンセル料について

利用日の前々日の午後5時までに連絡なく変更・中止された場合は、キャンセル料が発生します。

（市町村民税非課税世帯または生活保護世帯を除く）

※アウトリーチ型サービスは、自宅に駐車場がない場合、近隣のコインパーキングに要した金額がかかります。

◆利用方法

利用には申請が必要です。ひまわりプラザまでご連絡下さい。

申請の際に保健師が家庭訪問や窓口での面談等を通じて、お母さんの体調や育児の様子について伺います。

利用決定後、事前に実施機関からケアの内容についての説明を受けてからご利用ください。

※委託業者等との調整に時間がかかる場合がありますので、お早めにご相談ください。



産後ヘルパー派遣事業



委託したヘルパー事業所よりヘルパーを派遣し、産後の育児や家事をサポートします。

◆対象

- ①産後1年未満の母子
- ②育児や体調に不安がある方
- ③ご家族などから産後の援助を受けることが難しい方

◆内容

<育児援助>

- ①授乳(ミルク)の介助
- ②おむつ交換
- ③沐浴の介助
- ④育児環境の整備
- ⑤兄弟児の遊び相手などのお世話
- ⑥その他の必要な援助

<家事援助>

- ①食事の準備及び後片付け
- ②衣類等の洗濯
- ③居室等の清掃・整理整頓
- ④生活必需品の買い物
- ⑤その他の必要な家事援助

◆利用料金

利用終了時に、以下の料金をお支払いください。

利用時間	利用者自己負担額	
	市町村民税課税世帯	市町村民税非課税世帯 または生活保護世帯
1時間	500円	0円
1時間30分	750円	0円

※令和5年度は、手続き後自己負担額を全額助成します。

◆利用時間・回数

- ・午前9時～午後7時までの間で、1回の利用につき1時間～1時間30分まで利用が可能
 - ・利用回数は15回（多胎児世帯は30回）まで
 - ・利用可能日は、月曜日～土曜日 1日につき2回まで
- ※利用日や時間は変更となる場合もあります。



◆利用方法

利用には申請が必要です。ひまわりプラザまでご連絡下さい。

申請の際に保健師が家庭訪問や窓口での面談等を通じて、お母さんの体調や育児の様子について伺います。

利用決定後、事前に実施機関からケアの内容についての説明を受けてからご利用ください。

※委託業者等との調整に時間がかかる場合がありますので、お早めにご相談ください。

産後ママのための休憩室 滞在型

産後のママが、保健師と一緒に授乳や沐浴の練習をしたり、赤ちゃんとの生活について相談しながら過ごすことができます。

◆対象 産後1年未満の母子

◆利用時間 10:00～15:00のうち相談

◆自己負担金500円＋食費

利用終了時に、料金をお支払いいただきます。

※令和5年度は、手続き後自己負担額を全額助成します。



ネウボラとは？

ネウボラとは、フィンランド語で「アドバイスする場所」という意味です。かいた版ネウボラの拠点施設として、ひまわりプラザは皆様の身近な場所で妊娠期から子育て期まで切れ目のない支援を行います。

さまざまな教室を実施しています。皆様の参加をお待ちしております。

