



楽しみながら子育てしよう！

昨年は高石市で 477 人の赤ちゃんが生まれました。市では、安心して子育てしていただけるよう妊娠・出産・育児、全ての期間を通してパパママをサポートしています。子育てでは自分の思ったとおりにならないということは誰にでもあることです。そんな時は一人で悩まず、みんなで共有して楽しみながら子育てをしていきましょう。問合先 地域包括ケア推進課 ☎(267)1160

すくスケジュール

出産		妊娠		子どもの年齢	
1 か月		0 歳（赤ちゃん誕生）			
こんにちは赤ちゃん訪問 赤ちゃんに関する相談や絵本と子育て情報をお届けします。		新生児訪問 生後 28 日未満の赤ちゃんがいる家庭を訪問します。		子育てサポート情報	
パパママ学級 出産前から育児講座等に参加できます。		妊婦相談 どんなことでも専門の職員に相談できます。			
乳児一般健診		産婦健診	妊産婦歯科健診	妊婦健診	各種健診 子どもの様子 (個人差があります)
を目で追うようになるよ ● 1 日のほとんど眠っているよ					

何でも相談できる安心感

現在、妊婦健診などのために母子健康センターを利用しています。健診は大きな病院とは違ってじっくり時間をかけて診てくれますし、助産師の方はどんなに些細なことでも不安に思ったことを親身に聞いてくださるので、安心して妊娠中の生活を過ごせています。



母子健康センターを利用する
山本さん

妊娠

出産・子育ての不安は誰にでもあるもの

「妊娠がわかった時、たくさん祝福されて、新しい家族を迎える喜びを感じたけど、今は出産・子育てへの不安で頭がいっぱい」そう感じる方は多いようです。初めての出産はわからないことだらけで誰でも不安なもの。市では、母子健康センター等と連携して、妊婦相談やパパママ学級、沐浴体験等を実施し、妊娠中からパパママが万全の準備を整えられるようサポートしています。



沐浴体験に参加して、プレパパママとして勉強中！



気になることを気軽に質問できる妊婦相談

高石市立母子健康センター なら 産前 も 産後 も 安心！



西日本で唯一の公立助産所として、妊婦健診・出産・産後ケアを行っています。他院で出産された方でも、産後向けの教室等に参加することができます。

＼パパママに聞いた母子健康センターの良いところ！／

- ・助産師が経験豊富で頼もしい。
- ・健診時の待ち時間が少ないので、負担が少ない。
- ・積極的に声をかけてくれたり、とにかくアットホーム。
- ・公立の助産所なので、費用が安い。
- ・どんな些細な相談でも時間をかけて聞いてくれる。
- ・出産時の立ち会い制限がないので、来て欲しい人に来てもらえる。

■ 母子健康センターについて

診察日時(予約制)

月～金曜日の午前9時～午後5時

住所 羽衣 4 - 4 - 26

問合先 ☎(261)0335



設備の整った安心の分娩室



産後の入院は全室が個室

[母子健康センターホームページ] へのアクセスは
こちらのQRコードから▶



高石っ子のすく

育児

2 歳

1 歳半

1 歳

9 か月

6 か月

3 か月

HUGOOD に行ってみよう

アブラたかいし 3 階のボーネルンド
とコラボした遊び場で新しい体験を。

支援センターで遊ぼう

市内にある 4 つの子育て支援
センターでのびのび遊ぼう！

離乳食講習会

実演を交えながら離乳食の
ポイントやメニューを紹介。

各種予防接種

早めの予防接種を
心掛けましょう。

2 歳 6 か月児歯科健診

1 歳 7 か月児健診

乳児後期健診

4 か月児健診

● 歩くのが上手になるよ

● つかまり立ちができるようになるよ

● 寝返りができるようになるよ

● 首がすわり始めるよ

● 物

出産

産後のストレスは“話して”“出かけて”発散！

出産後はなかなか出かけることができず、思うようにいかない子育てで知らない間にストレスがたまっていきますよね。そんな時は、専門知識を持つ職員が訪問する新生児訪問やこんにちは赤ちゃん訪問で日々の不安や気になることを相談してみましょう。また、外出できるようになってきたら、市役所や母子健康センターで実施している赤ちゃん広場等の子育てイベントに参加してみましょう。他の親子の接し方を見たり、パパ友・ママ友を作るきっかけになります。



イベントに訪れたパパママで交流の輪が広がります

子育てイベントの参加には
おでかけチケット
を利用しましょう！

産後ヨガやベビーマッサージなど、赤ちゃんに参加できるイベントが多数！詳細は母子健康センターのホームページをご覧ください。



色々な情報がもらえる赤ちゃん訪問

産後2か月頃の赤ちゃん訪問で、今後の健診、市内の保育園等の特徴やイベントについて教えてもらいました。子育て情報は妊娠中も聞きましたが、出産直後はそこまで気が回らず忘れてしまうことも多いので、出かけたとしても出かけづらい時期に最新情報が聞けるのはありがたいです。



育児相談のため市役所を訪れた
田口さん

保育園等の見学もスムーズ

はじめは子育て支援センターのイベント等に行くことになかなか踏み出せなかったのですが、市の職員の方が声をかけてくれて、見学も一緒に行ってくださいました。何度も通ううちに同じ年頃の子どもを持つ友人もでき、保育園も安心して通えそうだと感じています。



お子さんの身体測定で毎月市役所を訪れる
中筋さん

育児

どんどん広がる子どもが育つ場所

こんにちは赤ちゃん訪問の時に聞ける市内の保育園や遊び場等の情報は、子どもの成長には欠かせないものです。市では、子育て支援センターやボーネルンドと提携した「HUGOOD」で子どもの成長をサポートします。また、登録すると会員同士が1時間単位で子どもを預け合える「たかいしファミリー・サポート・センター」が利用でき、ちょっとした時間を作ったり、地域でのつながりを強めることができます。



支援センターでは遊びを通じた学びで成長を



「HUGOOD」では子どもたちが自然と笑顔に

子育てする皆さんへ



こんにちは赤ちゃん訪問等を担当する
大谷 保育士

はじめから完璧な親なんていない

子どもが生まれると、自分でも知らないうちに「新しい命を育てていくんだ」という責任感が芽生えるものですが、「なぜ泣いているかわからない赤ちゃんを目の前にすると、どうしても良いかわからず自分も涙を流してしまう」等、悩んでしまう方が多い印象です。でも、わからないことがあるのは当たり前のことです。パパママも親としては1年生。はじめから完璧な親をめざすのではなく、どんどん周りに相談して、お子さんと一緒に自分もパパママとして成長することを楽しんでほしいと思います。

一緒に楽しんで子育てしましょう

現在は、インターネット等で子育て情報がたくさん得られますが、その情報が正しいかどうかの判断は難しく、また、自分に合っているかは人によって違います。子育てに不安を感じた時は、市の地域包括ケア推進課や赤ちゃん訪問に訪れる職員等に気軽に相談してください。正しい知識を持った職員と一緒に考えて、子育てが楽しく感じられるように、皆さんをサポートします。

＼ 子育てに困ったらまずはここ！ ／ 「子育て世代包括支援センターあれこれ相談ステーション」をご利用ください

令和2年3月、市役所内に子育てのことを何でも相談できるブースがオープン！妊娠中の「あれっ?」と思ったことや出産後の不安など保健師・助産師・保育士等が電話・窓口・訪問で相談をお受けします。どんなに小さな悩みでもお気軽にご相談ください。ブースは市役所本館1階の西側入口付近に設置されています。



相談ブースで育児相談を行う様子

体重を測ることもできます！



1



2

1 市役所西側入口付近に設置された「あれこれ相談ステーション」。市役所を訪れた際など、気軽にお立ち寄りください。

2 困ったことや相談したいことがあれば、内部に設置している呼び出しボタンを鳴らしてください。担当職員が来て、対応します。

どんなことでも相談できる！

- ▶ 妊娠中の過ごし方は？
- ▶ 育児中、ふっと不安になって涙が出てくる
- ▶ 授乳(母乳・ミルク)のことで相談したい
- ▶ 自分のやってほしいことをうまく夫に伝えられない
- ▶ 妻が辛そうな時は何をすれば良い？
- ▶ 離乳食はどうやって進めれば？
- ▶ 夜泣きで眠れなくて辛い
- ▶ 孫の面倒を見てあげたいが、何ができるだろう？
- ▶ 遊び場などの情報を知りたい
- ▶ 子どもとずっと2人きりだと外から切り離されたように感じる

電話でもお気軽にご相談ください ▶ 相談専用ダイヤル ☎ (275) 6494
(受付時間: 平日の午前9時～午後5時30分)

市の保健師は「お手伝いしたくても、職員だけでは気付けないこともある。こんなこと聞いて良いんだろうかと迷う前に『困っている』と声をあげてほしい」と話しています。皆さんも気軽に相談してみよう。詳しくは地域包括ケア推進課へお問い合わせください。

困った時は、ためらわずにすぐ相談を

保健師はパパママのサポートから高齢者の介護に関することまで幅広い知識を有しています。どんなに些細な困り事でも解決策を考え、必要な措置や適切な専門機関を判断します。本市は地区別に担当の保健師があり、こんにちは赤ちゃん訪問に参加する等、地域とのつながりを大切にしながらパパママの応援も行っています。

地域を救う健康・医療のスペシャリスト

困ったことは何でも気軽に相談してください！

地域で活躍する保健師



市の保健師