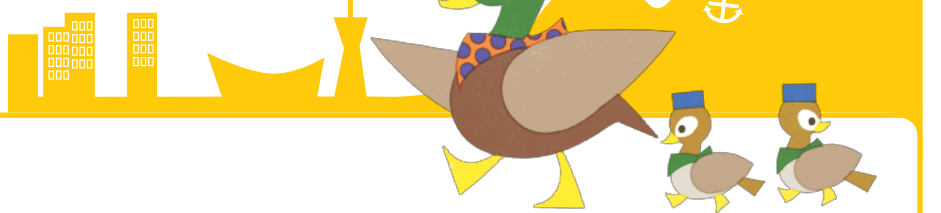




こうべ子育てナビ

「子育ての相談をできる人が近くにいない」「仕事との両立が大変」など子育てに関する悩みはさまざま。市は、安心して子育てができる街を目指し、さまざまな支援を行っています。このコーナーでは、皆さんの子育てに役立つ情報を、毎月紹介します。



産後に頼れる人がほしい…

産後に手助けをしてくれる人がおらず、育児に不安を抱える人を対象とした「産後ケア事業」。宿泊もしくは通所で心身を休めながら、授乳や沐浴などの育児だけでなく、お母さんの健康管理や生活についても助産師からアドバイスが受けられます。一人で育児の悩みを抱え込まずに、利用してみませんか。



いなお助産院
稲生 佐枝子さん

助産師の声

出産という大きな仕事を終えたお母さんの体はとても疲れています。赤ちゃんを預かってお母さんにゆっくり睡眠を取ってもらったり、マッサージでリラックスしてもらったりしています。体が元気になると、前向きな気持ちで育児ができますよ。

- 対象** 産後4カ月未満の母親と乳児
- 場所** 毛利助産所（東灘区）、いなお助産院（灘区）、マナ助産院（北区）、秋山助産院（長田区）、ひなた助産院・野の花助産所（西区）
- 料金** 通所5,000円/日、宿泊6,600円/日（1泊2日の場合は13,200円）
※ 所得により減額あり

利用要件や申し込み方法などの詳細は、市ホームページまたは下記[問]へ

[神戸市 産後ケア事業 | 検索](#) [問] 住所地の区役所・支所のこども保健係（電話番号は12面下参照）

利用者の声

一人で育児書を読んで不安を感じていた育児も、助産師の方に「その方法で合っているよ」と声を掛けてもらうだけで安心できました。夫も赤ちゃんとの接し方を教えてもらい、夫婦で育児を頑張っていく自信ができました。



新井さんご家族

他にもこんな制度で ママ・パパを応援

- 産後ホームヘルプ** 昼間に手助けをしてくれる人がおらず、体調が悪いときなどに、家庭にヘルパーを派遣して、家事や育児のお手伝いをします。
詳細は [神戸市 産後ヘルプ | 検索](#)
- 新生児訪問指導** 生後4カ月までの赤ちゃん全員を対象に、保健師または助産師が家庭を訪問し、育児のアドバイスをします。
詳細は [神戸市 新生児訪問指導 | 検索](#)

＼もっと知りたいをかなえる！／

KOBE 子育て応援サイト「ママフレ」

ママフレのアプリが完成。市の子育て支援や保護者の声を紹介しています。

（ダウンロード手順）
App Store、Google Playより「子育てタウン」で検索し、アプリをダウンロード



今月のトピックス

一人で悩みを抱え込まないで

出産後は、ホルモンの分泌が急激に変化することから、不安な気持ちを強く感じたり、イライラしたりすることがあります。また、生活リズムが赤ちゃん中心になり、慣れない育児に疲れもたまりやすくなります。一人で悩みを抱え込まずに、周りの人に助けをもらうことが大切です。

身近な相談場所 一人一人の希望に合わせて、子育ての悩み相談や行政サービスを案内しています。区の子育て情報は、区民版3面へ

[問] 住所地の区役所・支所のこども保健係（電話番号は12面下参照）

＼タイムリーな情報をお届け！／

こうべ子育て応援メール

利用者満足度95%! 妊娠中や3歳までの子どもがいる人と家族を対象に、子育て情報だけでなく、お母さんの健康管理のアドバイスなども配信しています。妊娠中から生後100日目までは毎日配信。

[こうべ子育て応援メール | 検索](#)