

## 受付



▲ナースセンターで受付後、赤ちゃんとお過ごしお部屋に案内されます

今日はココが  
おうちだよ〜



▲クローゼット、ソファー、テレビが完備の準個室。シンプルでリラックスした雰囲気です

松本市立病院の協力で、まきママと生後3か月の新しくに「ちょっと先輩ママ&ベビー」として、産後ケア事業とはどういうものなのか体験をしていただきました。その様子をご紹介します。

### 助産師さんから

長時間過ごすことで、ママや赤ちゃんの個性や生活スタイルを知り、ママの気持ちや家族の状況なども含め、一番いい方法と一緒に考えていきます。パパや家族と一緒に育児指導を受けることもできます。



まきママ&新しくん  
(松本市)

## 相談指導&各種ケア



▲ママの心配や困っていることは何か、助産師さんが丁寧に話を聞いて、相談に乗ってくれます

### 体重測定



▲どのくらいおっぱいを飲んだかな…、体重は増えているかな…。体重測定をすれば不安も解消!

コツを覚えてもらえるので安心だよ!

### 沐浴指導



体を揺らしてあげよう

▲赤ちゃんに泣かれるとアタフタしてしまうもの。助産師さんに見てもらいながら、適切なアドバイスをもらえば自信がきます

### 授乳相談・指導



上手に飲めてますね

▲普段通りの生活をする中で、おっぱいのリズムやタイミングが見えてきます。授乳方法の相談、指導や乳房マッサージを受けられます

## 昼食



作ってもらえるってありがたい!

▲産後のママ向けに、栄養やカロリーを考えた食事を、ゆっくりいただきます



▲この日は2つのメニューから好きな方を選択

### 助産師さんから

ママの健康のためにも、おっぱいのためにも食事はとても大切です。病院の食事を参考に、味付け、量、調理方法など、家に帰ってからの食生活に生かしていただけたらと思います。

## 午睡



▲赤ちゃんと一緒に昼寝。体を休め、体力と気力を養います

赤ちゃんが寝ている間に家事をと思ってしまうけど本当は体を休めたいよね…

面会時間内は家族との時間も。2歳のお姉ちゃんが会いに来てくれました!

### 家族と面会



▲絵本も用意されているデイルーム

## 「産後ケア事業」を体験しての感想

まきママ(松本市)

1人目は、分からないことも多く、不安になってしまいがち。2人目は、上の子の面倒もみなくてはならないので休めませんし…。自分の体調も万全でない産後の育児で、悩みを相談できる人がそばにいてくれたら、どんなに心強いかなと思います。助産師さんに「大丈夫」と言われて、すごく安心しました。言葉だけでは上手く伝えられないことも、実際にやっているところを見ていただけたら、より分かってもらえると思うので、育児に不安を抱えるママはぜひ利用して欲しいです。私も使ってみたかったですね。



## 夕食

## 就寝

※デイケアは6時頃まで