

ママもパパも助けてくれる産後のサポーターを見つけておこう

お悩みサポーター

産後のママやパパのサポーターには、こんな場所・こんなシステム・サービスがあげられます。妊娠中からどこがあるのかを調べてコンタクトをとっておきましょう。

あなたを助けてくれる場所	対応してくれるお悩み	利用場所の連絡先を調べておきましょう
助産院 (母乳外来)	おっぱいトラブル、母乳育児の悩み、赤ちゃんの調子が悪いなど	機関名・TEL・メモ
産後ケアセンター	おっぱいトラブル、母乳育児、育児全般の悩み、ママの寝不足・疲労など	機関名・TEL・メモ
産科病院・クリニック (母乳外来含む)	おっぱいトラブル、母乳育児、育児全般の悩み、ママの調子が悪い、赤ちゃんの調子が悪いなど	機関名・TEL・メモ
小児科病院・クリニック	育児全般の悩み、赤ちゃんの調子が悪いなど	機関名・TEL・メモ
産前産後家事ヘルパー	家事育児を手伝ってほしい	機関名・TEL・メモ
家庭訪問型子育て支援	家事育児を手伝ってほしい	機関名・TEL・メモ
ベビーシッター	家事育児を手伝ってほしい	機関名・TEL・メモ
ママ友・友人	話し相手がほしい	機関名・TEL・メモ
どこに相談したらいいかわからない場合は・・・ 自治体窓口 (保健センター・子育て世代包括支援センター・保健所など)		機関名・TEL・メモ

にっこり
Column

妊娠中から探すのはなぜ？

産後のサポーターを探すにあたり、妊娠中はからだがつらかったり、産休前は仕事で忙しいかもしれませんが、出産後は生活が一変してもっと自分の時間がなくなります。また、産後に使いたいと思ってから調べて手続きをするのでは、使いたい時にすぐ使えず、遅いのです。産前の動けるうちに、見学や申請準備をしておきましょう。妊娠中に申請ができるものもあります。

