

プレママカフェ



今日の予定

9:50～受付

10:00～オリエンテーション

10:05～あかちゃんとの生活について

利用できる制度等の紹介

10:20～おしゃべりタイム

11:00～アンケート入力・終了



1. こども家庭センターのご紹介

妊娠前からこどもが自立するまでの一体的な支援を行います

妊娠前～妊娠期

出産

乳児期

幼児期

就学後から18歳ごろまで

おやはぐくみ係 ☎ **25-3505**

妊娠前～出産後、0～4歳のこどもに関すること等

- 母子健康手帳をもらいたい
- 出産前後のママやパパの体調や気持ちについて相談したい
- 出産準備について知りたい、育児について相談したい
- 母乳や離乳食の相談がしたい
- こどもの成長や発達を確認したい



こどものすだち応援係 ☎ **20-7705**

5～18歳ごろのこどもに関すること等

- こどもの発達について(落ち着きがない、ことばがゆっくり、友だちとうまく遊べない等)
- 親子や友だちとの関係に悩みを感じる
- 思春期のこころと体について知りたい
- 不規則な生活リズムで困っている



児童家庭相談係 ☎ **25-5148**



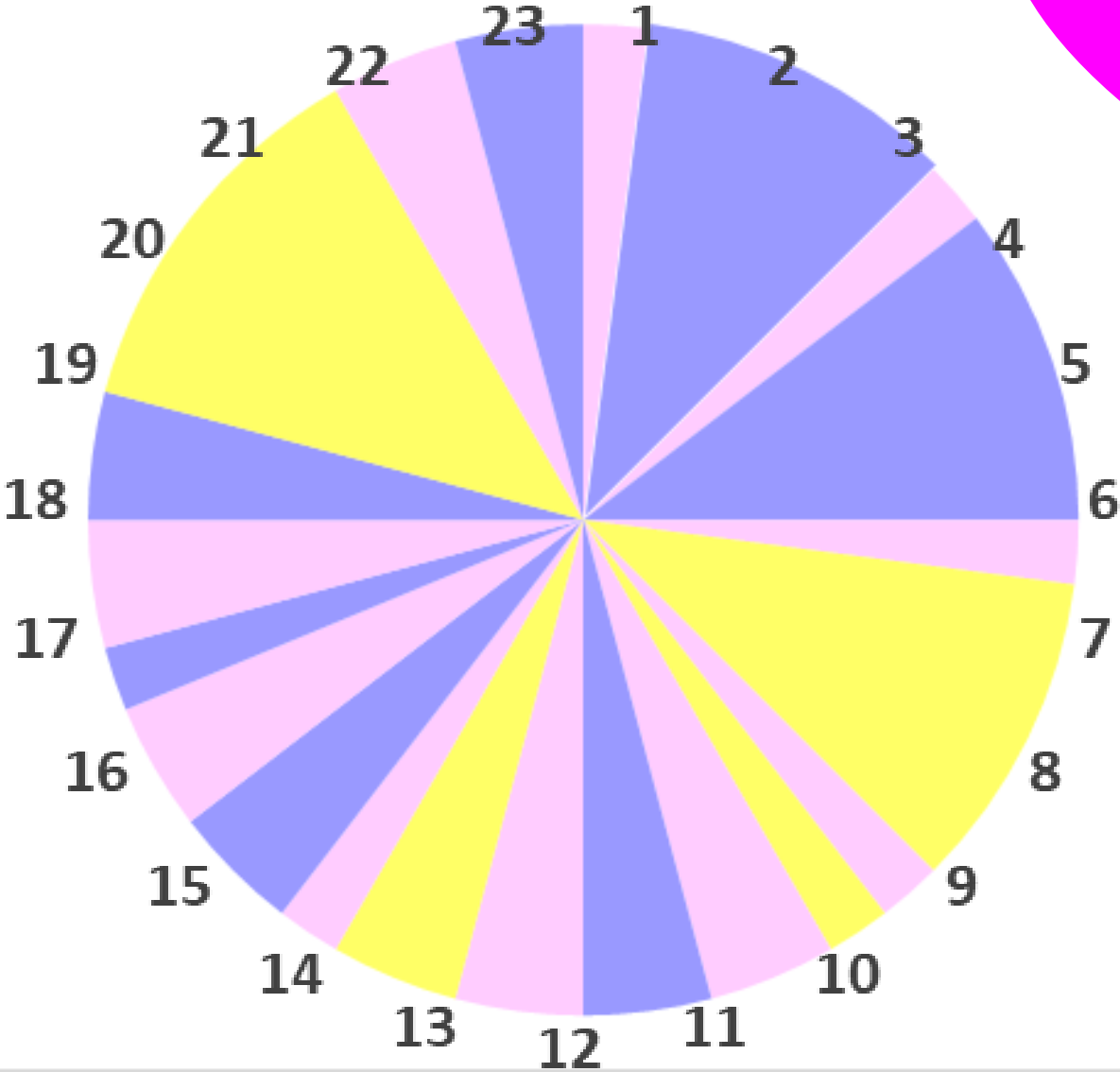
- イライラしてこどもを叩いてしまう ○配偶者(パートナー)に叩かれる、怒鳴られる
- こどもの泣き声が聞こえる家がある ○友だちと遊びたいけど家のことをやらなくてはならない

こどもなんでも相談窓口 とちはぐ ☎ **25-5332**

妊産婦の方、子育て中のパパ・ママ、小学生、中学生、高校生、どなたからでも相談をお受けします



赤ちゃんとの生活 0か月



乗りきるコツ①

食べる

- ・食べられるときに
- ・水分も

乗りきるコツ

②

寝る

- 家事よりも
- “寝る”を優先

乗りきるコツ

③

相談

- ・気になることは話す
- 家族、こども家庭センター

赤ちゃん 睡眠

赤ちゃん ミルク・おっぱい

ママ食事・入浴・家事等



栃木市の支援サービス

産前産後ヘルパー派遣事業

赤ちゃん教室
プレパパ教室
妊娠8か月教室

産後ケア

産後2週間目電話

こんにちは赤ちゃん訪問
(生後2～4か月頃)
妊婦支援給付金申請

出産

思いやり駐車
スペース利用証7か月～

ベビーバス貸し出し
(産後申請)

子育て広場
離乳食教室

出産育児一時金
代理受取制度

こども医療
児童手当

保育園
託児所
ファミリーサポート
支援センター



利用できる制度

【産後ケア】

- ・出産育児の疲れから体調が良くない
- ・授乳などうまくいかない、赤ちゃんへの接し方へ不安がある

種類	内容	利用可能な月齢	・最大利用回数は7回まで ・利用回数は、 居宅訪問7回または、 短期入所・通所5日＋居宅訪問 ※1泊2日で2回とカウント
短期入所	施設に宿泊	2～4か月未満（施設により異なる）	
通所	施設に来所	1歳の誕生日の前日まで（施設限定）	
居宅訪問	助産師が自宅へ訪問	1歳の誕生日の前日まで	

【産前産後ヘルパー】

- ・家事や育児を手伝ってくれる人がいない妊産婦さん、出産後6か月未満のお母さん、ふたごを妊娠しているかた、またはふたごを出産してから2年未満のお母さん

お手伝いの内容		1時間あたり300円 （市民税課税世帯） 利用回数 40回まで （ふたごは、60回まで）
家事	食事の準備や後片付け、衣類の洗濯、住居の掃除や整理整頓。生活必需品の買い物など	
育児	授乳の介助、オムツ交換の介助、沐浴の介助、寝具の交換、受診の同行など	



おしゃべりタイム

先輩ママに聞いてみたいこと

- ♡ 仕事復帰の準備は、いつ頃から？
- ♡ 保育園選びは、どうしたの？
- ♡ 時短勤務は、考えてる？
- ♡ パパの育休タイミングは？



おつかれさまでした
アンケートへのご記入をお願いします

