

■産後ケア事業

《産後のママを応援》

産後の疲労回復、育児の不安や悩みの解消のため、助産施設や医療機関で助産師のケアを受けることができます。

- 対象 市内在住で産後1年以内の母子
- 料金
 - ▷宿泊（7日以内） 無料（食事代は自己負担）
 - ▷日帰り（7日以内） 無料（食事代は自己負担）
- ※直前キャンセルの場合、キャンセル料が発生します。
- ※食事代は各施設へお問い合わせください。
- ※利用日数が3日を超える場合、市の保健師と面談が必要です。
- 申し込み方法 利用したい施設に予約後、申請フォーム（市ホームページ）から申し込み
- 実施施設 市ホームページや、赤ちゃん訪問で配布するチラシをご確認ください。

ホームページはこちら▶



《産後うつ》

産後うつは、原因が重なれば誰にでも起こり得るもので、早期の診断と治療が必要です。少しでも不調を感じたら、医療機関を受診しましょう。

●産後うつとマタニティブルーの違い

	産後うつ	マタニティブルー
発症時期	産後数か月以内	産後数日から2週間程度
期間	2週間以上持続	産後10日程度
症状	気分が落ち込む、楽しさを感じない、自分を責める など	涙が止まらない、イライラする、落ち込む など
回復方法	治療が必要	自然に回復

《パパの産後うつにも要注意》

パパにもママと同程度の割合で産後うつがあります。親としての責任、仕事との両立、思い通りにならない育児、忙しさからくるストレスや睡眠不足などで、パパの心も不調をきたすことがあります。

ママ同様、一人で抱え込まず、市の相談窓口や子育てサポート事業を活用しましょう。



絵本と一緒に成長しよう！

ブックスタート & ウェルカムブック

☎市立図書館りづらん ☎(23)3250

👶 絵本との出会い ～何歳からでも大丈夫～

こどもは、おうちの方が読んでくれる絵本が大好きです。それは、大好きなおうちの方が隣で一緒に楽しんでくれる時間だからです。

こどもと一緒に過ごす時間のひとつに、ぜひ絵本の時間も取り入れてみてください。

🌟 ブックスタート

1歳児健診の際に、絵本2冊のプレゼントと、読み聞かせ体験を実施します。

👶 しらかわ子育てウェルカムブック

3歳児健診の際に絵本引換券を配布しています。

引換券を持って市内の図書館に行くと、絵本と図書館オリジナルバッグがもらえます。

引換券をお持ちの方は、図書館へお越しください。



👶 3歳頃からは読み聞かせの黄金期

3歳頃は、行動範囲や語彙が広がり、絵本の内容をストーリーとして楽しめるようになってくる時期で、一般的に「読み聞かせの黄金期」といわれています。



おはなし会の様子▲

図書館では、司書おすすめの絵本や児童書の展示、おはなし会などを行っています。家庭での読み聞かせとあわせてお楽しみください。