

悩みや不安を聞いてくれる
“味方”が欲しい！



♡ 特集

子育ての強い味方

一口に「子育ての悩み」と言っても、妊娠、出産、乳幼児期など、子どもの成長に応じて悩みや不安は変化しますよね。でも、安心してください。「こういうときどうすればいいんだろう?」「初めてでわからない」という子育て中のあなたに強い“味方”がいます。子育て知識豊富な専門スタッフが、あなたに合わせて子育てをサポート。所沢で子育てをする皆さん、ぜひご利用ください。



妊娠

妊娠したかも、赤ちゃんとの生活って大変...
そんな不安や心配事を相談できる
子育て世代包括支援センター開設！

妊娠すると、赤ちゃんのことだけでなく、自分のことや家族のこと、さまざまな悩みが出てきますよね。そんな不安なあなたをサポートするのが子育て世代包括支援センターです。
家族みんなが健やかに過ごせるよう、妊娠、出産、授乳、子育ての疑問や心配事を保健師・助産師に相談できます。専門機関などと連携しているので、どこに相談したらよいか迷った場合、まずはご連絡ください。

妊娠の届け出は 子育て世代包括支援センターへ

医療機関で妊娠の診断を受けたら、早めに妊娠の届け出を行い、母子健康手帳と妊婦健康診査助成券をもらいましょう。センターでは、保健師などが面談をしながら母子健康手帳を交付します。心配事も直接相談できます。

産後

産後の相談も充実！

待ちに待った赤ちゃん！でも生活が一変！どうしたら？

出産後、数カ月は外出もままならず、一人で悩みをため込むお母さんがたくさんいます。そんな時は、お気軽に子育て世代包括支援センターにご連絡ください。ちょっとしたことで構いません、産後ならではの悩みや不安もサポートします。また、出産後の全ての家庭を保健師などの専門職が訪問し、相談や育児情報の提供、体重測定などを実施。産後の支援にも力を入れています。
他にも子育てに役立つ事業が盛りだくさん。詳細は市☎、13面をご覧ください。

市☎(Q子育て事業)
またはQRコードを読み取り



母乳相談

4か月児健康診査・乳幼児健康相談で、助産師による母乳相談ができます。
◎マッサージは実施していません。

産後ママクッキング

離乳食の講話と調理実習を通して、産後に良い食事を学びます。生後3～4カ月児とママが対象です。

母親学級

妊娠中や育児の情報をお話しします。離乳食教室参加中のママとも交流できます。
◎パートナーも参加できます。

妊婦サロン

助産師の話を聞いたり、家でできる簡単なストレッチをしたりします。他の妊婦さんとおしゃべりしながら楽しく交流できる場です。

所沢に来て日が浅いので、同じ妊婦さんと交流できて良かったです。
東住吉在住・久保田さん



子育て世代包括支援センター

☎ 2991 - 1820 (土・日曜日、祝休日を除く午前8時30分～午後5時)
場 保健センター健康づくり支援課内 (上安松 1224 - 1)