

お子さんとお出かけするならコチラをチェック

宮城県子育て支援情報サイト
「みやぎっこ広場」



宮城県内の子育て支援情報を集めたWEBサイト。親子で楽しめるイベントや遊び場の紹介、各種手当や助成金、予防接種、検診の案内といった子育て家庭に役立つ情報が充実しており、ライフステージ・目的別の検索も可能です。

みやぎ結婚応援&
子育て支援パスポート



結婚や子育てを応援する協賛店でパスポートを提示すると、お得なサービスや特典が受けられます。授乳やおむつ替えのスペース提供など、乳幼児連れの外出時にうれしいサポートも。パスポート申請、協賛店の検索はWEBサイトから。

お困り事はコチラまでお気軽にどうぞ

宮城県・仙台市委託事業

一般社団法人 宮城県助産師会

助産師による妊産婦電話相談

経験豊富な助産師が、妊娠、出産、育児(授乳など)に不安を抱える妊産婦の電話相談に応じます。

ニコニコサンプ

TEL090-1060-2232

■実施日時/月・水・金曜13:00~19:00

(祝日と年末年始を除く)

■対象/宮城県内在住または
県内で帰省分娩する妊産婦

宮城県こども夜間安心コール

夜間に、お子さんの急な病気やけがについて電話で相談できるサービス。看護師が受診の目安や応急方法に関する助言を行い、保護者の不安を和らげます。

#8000 プッシュ回線の固定電話、
携帯電話

TEL022-212-9390 プッシュ回線
以外の固定電話

■実施日時/毎日19:00~翌8:00

■対象/おおむね15歳未満のお子さんの
保護者など

アンケートご協力をお願い

「おはようBABY」を読んでのご感想、もっとこんなことが知りたい!といったご意見をお寄せください。ご回答いただいた中から抽選で各回30名・計60名さまに「保冷肩掛けトートバッグ」を差し上げます。下記QRをスマートフォンなどで読み取り、アンケートフォームからご入力ください。
写真はイメージです。色はお選びいただけません▶



応募締め切り

第1回/2025年8月31日(日)

第2回/2026年1月31日(土)

※どなたでもご応募いただけます
※ご応募は一人さま第1~2回抽選のうち1回とさせていただきます。
重複された場合は抽選の対象となりませんのでご了承ください
※プレゼントの発送をもって当選の発表にかえさせていただきます
(プレゼント提供元:JA共済連宮城、発送元:河北新報社)

おはようBABY 2025年度版 禁転載 編集・発行/河北新報社営業局



コミュニティライフも応援

おはよう
BABY

2025年度版

発行/河北新報社 協賛/ JA・JA共済連宮城

おはようBABY

これからママ・パパになる皆さんへ

妊 娠おめでとうございます。皆さんは今、赤ちゃんを迎える大きな喜びを感じるとともに、少なからず不安も抱えていることと思います。この冊子は、そんなプレママ・プレパパに少しでも安心をお届けできるよう、心を込めて作りました。かけがえのない時間を笑顔で楽しく過ごすためのヒントとしてお役立ていただければ幸いです。

CONTENTS

P.4~9

先輩ママ・パパ座談会

P.10~11

お金のハナシ

P.12~13

ママと赤ちゃんのためのお役立ちアイテム
準備スケジュール

P.14~15

助産師に聞く 母乳・ミルク・混合
初めての授乳

P.16~17

わくわくドキドキ
赤ちゃんとの生活

P.18~19

昔とココが違う
今どき子育て

P.20~21

防災士に聞く 備えが重要
妊産婦の防災

P.22~23

ママの心身をサポートする
産後のケアサービス

P.24

宮城の子育て支援情報
アンケートご協力をお願い

出産予定日	年	月	日
かかりつけ医院	TEL		
パパの携帯	TEL		
ママの携帯	TEL		

お悩み解決のヒントに

先輩ママ・パパ座談会

妊娠、出産、育児は楽しみな半面、不安や悩みがつきまとうものです。4人の先輩ママ・パパを集めて開いた座談会では、笑いあり涙ありの体験談と力強いアドバイスが続出しました。先輩たちのリアルな声を、ぜひ参考してみてください。



羽生 紗祐理さん

明るくて元気いっぱいな1歳の娘が大好き。このまま自然体ですくすく育ててもらえるよう頑張ります。



土井 一希さん

食べ飲み歩きと、ベガルタ仙台の試合観戦が趣味。7歳双子の息子と娘を「ベガサポ」にすべく画策中です。



高橋 柁介さん

1歳の娘を溺愛中。趣味は娘のほっぺを食べること。馬力のある子に育てほしいです。課題は寝かしつけです。



山口 絵里香さん

コミュカの高い7歳長女は毎日楽しく通学し、5歳次女はひらがなを練習中。夜のドラマ鑑賞が私の楽しみです。

1 妊娠中のママ・パパ



羽: 食べ物の好みが変わったり、嗅覚が全般に鋭くなったりしましたが、そんなにつらかった記憶はないですね。出産1カ月前くらいには甘い物が無性に食べたくなり、食べ歩きを楽しんでいました。

山: つわりの症状はほとんどなく、仕事もギリギリまで続けていましたが、自転車での移動は職場の先輩からのアドバイスでやめました。無理せず休んだ方が良かったかなと少し後悔しています。

高: 良かれと思いカレーライスを作ったら匂いがつらかったようで、裏目に出してしまいました(笑)。育児用品は里帰り出産の前に妻が一通りそろえてくれたので、私は部屋の掃除を頑張りました。

土: うち双子ですが、妻のおなかはそんなに大きくなく、結構アクティブに動いていたと思います。出産2カ月前には一緒に屋外イベントへ足を運んだり、外食したりしていました。

助産師からアドバイス

取材協力/藤田 愛さん

赤ちゃんを意識し、周囲のサポートを受けながら生活を

妊娠中のママは、自分1人の体ではありません。「安定期」という言葉に惑わされがちですが、どの時期も周囲のサポートが必要です。妊娠中に頑張

り過ぎると産後に大きなギャップを感じてしまうこともあるので、パパも一緒に、常におなかの中の赤ちゃんを意識しながら生活すると良いでしょう。

高: チャイルドシートは職場の先輩ママから譲ってもらい、ベビーカーは地域の情報交換サイトを通して格安で手に入ったので、高額な物は買わずに済みました。里帰り中の妻の実家との往復に費用がかかる分、無駄な出費を抑えるよう工夫しました。

羽: 私もベビーベッドから哺乳瓶まで、あらゆる育児用品を職場の先輩パパから譲ってもらい、節約にもなってありがたかったです。何が必要かもよく分からなかったのですが、自分で調べなくても大体の物がそろっていたので安心できました。

土: 双子を育てている知人などからは、お祝いでおむつを箱ごと頂きました。毎日大量に消費する物なので、とても助かりましたね。

山: 育児用品は、ほぼ一式買いそろえました。出産は帝王切開でしたが、2つの保険に入っていたので結構プラスになりました。自然分娩の予定で、まさか帝王切開になるとは思っていなかったので、保険に入っていて本当に良かったと思います。長女が生まれてからは、利率重視で学資保険を申し込んだりNISA(少額投資非課税制度)を始めたりして家計をやりくりしています。

2 お金のやりくり

▶ P.10・11参照



土: 有名人が使っていた海外製の双子用ベビーカーを購入したのですが、とても頑丈で重量感があるため、車での積み降ろしも一苦労でほとんど活躍しませんでした(笑)。ショッピングセンターなど人の多い場所でも小回りが利くような、軽くて扱いやすい物を選んだ方がいいかもしれません。

山: 高さが調節できるベビーラックは入浴時に役立ちました。一番低い位置にして浴室へ運び、私が髪や体を洗っている間は娘をそこに寝かせていました。離乳食を始めてからは椅子としても活用できるタイプだったので、長く使えて便利でしたね。

土: うち2人ともなかなか寝なくて大変でしたが、バウンサーを使い始めてからは、すんなり寝てくれるようになり、助かりました。

高: うちの娘は首がすわった頃に「バンボ」(ベビソファ)に座らせてみたのですが、脚がムチムチ過ぎてお尻だけが入っているような状態で、全くはまりませんでした(笑)。

山: バンボは友人から一時期借りたことがあり、欲しいと思ったものの買いそびれました。赤ちゃんによってはそういうパターンもあるんですね(笑)。

3 アイテム選びのこつ

▶ P.12・13参照



4 それぞれの出産



羽: 私は無痛分娩も検討しましたが、身体的な事情などを考慮し、諦めることにしました。

山: 1人目の時に難産を経験した友人は、2人目で無痛分娩を選択していました。費用もプラスでかかりますし、希望していてもさまざまな事情で取りやめるといったケースもあるようなので、しっかり説明を聞いてリスクなども理解した上で慎重に判断する必要があるのかなと思います。

高: 緊急帝王切開になる割合も少なくないようですし、術後の経過も個人差があるものなんですね。

羽: 私は自然分娩でしたが、入院できるようになるまで時間がかかったこともあり、夫の帰宅後に生まれました。

高: 私も妻の帝王切開が急ぎよ決まったので、病院に到着した頃にはすでに生まれていました。

羽: 陣痛が来たもののなかなかお産が進まず、病院へ行っては自宅に帰されるのを何度か繰り返し、最終的には夜中に誰もいない病院のロビーを泣きながら夫と一緒に歩き回って、ようやく入院できました。その後は4時間くらいで生まれましたが、本当につらかったです。

土: 双子なので帝王切開でした。性別は1人が男の子なのは事前に分かっていましたが、もう1人は生まれてから女の子だと判明しました。妻は産後しばらく傷の痛みがひどかったようです。

高: うちの妻は緊急帝王切開でしたが、産後3日くらいずっと痛みを訴えていて、ご飯も食べられず水も飲めない状態で心配でした。

山: 長女は陣痛促進剤を使用しても効果がなく、おなかの中で心拍が弱くなり、私自身にも発熱の症状が出始めたので急ぎよ帝王切開になりました。術後の痛みはありましたが、我慢し過ぎてしまった気がします。次女の時は大体の経過が分かっていたので、心の準備ができました。



助産師からアドバイス

取材協力/藤田 愛さん

ママと赤ちゃんの健康を最優先に、納得のいく選択を

お産の時は、ママはもちろん、赤ちゃんも頑張っています。計画通りに進まないのはお産も育児も同じです。ママと赤ちゃんの健康を最優先に考え、

パパと一緒に納得のいく方法を選びましょう。痛みとのらげ方を助産師に相談したり、妊娠中に適度な運動を心掛けたりすることも大切です。

5 初めての授乳

▶ P.14・15参照



土: ミルクの飲ませ方は病院でいろいろ教えてもらったので挑戦してみましたが、げっぷをさせるのがなかなかうまくいかず苦労しました。

高: うち混合から始めました。最初は母乳があまり出なくて悩んでいましたが、私にはどうすればいいか分からずアドバイスもできないので、その分ミルクを作ったり哺乳瓶を洗ったりして少しでもサポートするよう心掛けました。最終的には完全母乳になり、ひそかにストレスだった哺乳瓶を洗う作業から開放されてうれしかったです(笑)。

羽: 助産師の方々から母乳育児を勧められ、頑張ってみることにしました。でも最初はあまり出ないので1回の授乳に1時間かかることもあり、つらかったです。退院後は寝不足が限界に達し、体調も崩してしまったので、そのタイミングでミルクに切り替えました。

山: 私も授乳は大変だった思い出しかないですね。「完全母乳で育てる」という考え方にどこかたられてしまい、乳腺炎になることもありました。ママ自身がストレスをためないことが一番だと思うので、自分に合う方法を選んでほしいです。

羽: 産後のママって人生最大のけがをしたような状態ですよ。それでも無理して頑張っていたら、産後3週間くらいの時に張り詰めていたものがブツンと切れて、涙が止まらなくなりました。里帰りもしましたが、両親が働いていて昼間いなかったためあまり頼りませんでした。実家の状況によっては検討直すことも必要かもしれませんね。

高: うちの妻も実家が同じような状況で、昼間は結局ワンオペ育児になってしまい大変だったようです。私が3カ月の育児を取得していたので、妻と娘が自宅に戻ってきてからはほとんどの家事を私が担当しました。楽しい3カ月間でしたね。

山・羽: それこそ育児のかがみですよ!

土: うち子どもたちがなかなか寝てくれなくて、妻が寝不足や原因不明の頭痛、ストレスに悩まされていたので、少しでも1人になれる時間をつくるために、私が子ども2人を連れて買い物に出かけたり、ドライブに行ったりしました。

山: 私は授乳を頑張っていた時期が一番つらかったので、それが安定してからは精神的にも割と落ち着いて過ごせていたと思います。

6 産後の変化

▶ P.22・23参照



7 子どもの生活

高:娘が本当にかわいくて、溺愛しています(笑)。今まで気にしたこともなかった小児科や授乳室が自然と目に留まるようになったり、娘の好きなアニメに詳しくなったり、自分の感覚が変わってきているのを感じながら日々楽しく過ごしています。

羽:自分自身が成長している感覚はありますね。今までスポーツや仕事で厳しい局面をいろいろと乗り越えてきたつもりでしたが、子育てを経験してみてこれほどメンタルを鍛えられるものはないなと思いました(笑)。いい意味で日々修行というか、自己研さんができていると感じますね。かわいくて頑張り屋さんな娘を見ていると感動します。

山:毎日できることが増えていくのがすごいですし、そういう成長を見られるのが楽しいですね。次女がまだ小さかった頃は長女が面倒を見てかわいがっていましたが、今はけんかばかりでうんざり(笑)。しかもそういう時の長女の怒り方が私にそっくりで、見ていて恥ずかしくなります。

土:私は子どもたちと3人で昼ご飯を食べている時に「ママには内緒だよ」と言いながら良くない食べ方をしたところ、妻が帰宅するなりすぐにまねされ「パパから教わった」と告げられました(笑)。自分とは全く違う生き物と24時間一緒に過ごすという未知の世界を楽しませてもらっています。

山口家の平日タイムスケジュール

ママ	時間	パパ
	6:30 起床	
髪の手入れ、忘れ物チェック	7:00	みんなで朝食
片付け、長女&次女の準備フォロー、長女の音読チェック	7:30	長女の音読チェック
夕食の準備	7:40	お風呂掃除、掃除機がけ
自宅出発	8:30	次女を保育園に送迎
出社	9:00	
仕事が終わらない日もあり、モヤモヤした状態で帰るのがストレスに...	9:30	出社
	}}	
会社出発	17:30	
児童館→保育園の順にお迎え	18:00	長女は夕食後に疲れて機嫌が悪くなるため、お風呂は夕食前に入り、音読の宿題は翌朝することに
帰宅、長女の提出物・宿題・翌日の準備物を確認、夕食準備	18:30	
長女はお風呂、次女はテレビタイム		
夕食	19:00~19:30	帰宅できれば
片付け、パパの夕食準備	20:00	次女とお風呂、夕食
		長女はテレビタイム
	20:30	寝落ちすること
ドラマ鑑賞を楽しむ	長女&次女は歯磨き、寝る準備	
片付け、お風呂、自由時間	21:00	子どもと一度就寝
就寝	23:30 洗濯物を干す	ゲームを楽しむ



8 入園と成長



羽:近所に認可外の企業主導型保育園があり、先着順で申し込めたので、予定していた復職時期を早めて空きのあるうちに入園させました。世帯年収を問わず保育料が一律なのもありがたいです。保育士さんに見てもらえることで、不安や疑問をその都度相談でき、私の心が軽くなりました。

高:娘は4月から保育園デビューです。「保活」激戦エリアといわれる場所に住んでいるので本当に苦労しました。申し込みの書類に40カ所くらい希望を書いたうち、4月に開所する小規模の保育園に入れることになってホッとしています。

山:5、6カ所の保育園を見学し、自宅から割と近い場所の園に運良く入れました。夜ご飯まで食べさせてくれる延長保育を利用できたのもありがたかったですね。食事の練習やトイレトレーニングはこれから教えようとすると大変ですが、園で先々取り組んでくれるので焦らず進めることができました。保育園は「神」です(笑)。

土:うちは保育園へ通った後、幼稚園に入園させました。2人とも幼稚園が楽し過ぎて小学校に行きたくないと言っています(笑)。

高:育休を取る、取らないにかかわらず、男性側は「手伝う」のではなく「全部自分がやる」くらいの覚悟を持って生活できればいいのかなと思います。それぞれにできないことがあっても、お互いレスポンスし合える関係が理想ですね。

土:私は育休を取りませんが、ここ数年で社会の雰囲気や男性の意識が変わってきているのを感じて、取得しておけば良かったと後悔しています。育児は「生きていればいいや」くらいの気持ちで程よく手を抜くことが必要だと思います。

羽:「ママだからこうしなきゃ」とか「他の人はもっと頑張っている」とか、そんな考えはいったん手放しましょう。ママ自身が追い詰められて子どもに当たってしまうのが一番良くないので、人と比較せず、インターネットの情報に振り回されず、なるべく気楽に考えることが大切です。

山:里帰りも実家の環境によっては必ずしも良いわけではないし、パパが育休を取らない方が平和ならそれがその家のスタイルだし、自分たちなりの落としどころを少しずつ探っていきながらお互いアップデートしていけたらいいですね。

9 プレママ・パパへ



子育てで
もらえる・かかる・蓄える

お金のハナシ

「子育てにお金はいくらかかるの?」「子どもが大きくなる過程で必要になるお金はどれくらい?」子育てにおいて、お金に関する不安は尽きないもの。そんなとき参考になる、お金に関する情報をまとめてご紹介します。

取材協力/JA共済連宮城

出産にかかる費用

▶産婦人科などの受診料

初診料の相場は1万円~2万円程度。以後、市町村から妊婦健診の補助券(助成券)が交付され、自己負担額は約5万円~7万円となります。

▶分娩(ぶんべん)・入院費

全国平均で約50万円。さらに個室利用、無痛分娩、帝王切開などになると加算され、近年は増加傾向が続いています。ただし出産育児一時金の活用

で、負担を減らすことができます。

▶その他

産褥(さんじょく)ショーツや授乳用ブラ、母乳パッドといった入院中に必要なものは5000円~1万円程度でそろえられます。産院に確認しておくといいでしょう。戌(いぬ)の日の安産祈願には、初穂料が5000円~1万円かかります。



出生時に必要な届け出

- ▶出生届 / 生まれた日から14日以内に 市区町村窓口へ提出
- ▶出生連絡票 / 産後速やかに 市区町村窓口へ提出。乳幼児健診や予防接種の案内が届きます
- ▶健康保険 / 1カ月健診前に手続き、加入

出産・育児に伴う手当など

▶児童手当

申請先 / 住民票を置く市区町村窓口

出生後、15日以内に認定請求書を提出すると、申請した月の翌月分の手当から支給開始。年齢や条件に応じた一定額が支給されます。

▶出産育児一時金

申請先 / 産院または健康保険の申請先

健康保険や国民健康保険などの被保険者または被扶養者が出産したとき、一定の金額が支給されます。直接支払い制度適用の有無は出産予定の医療機関により異なるため、ご注意ください。

▶出産手当金 申請先 / 健康保険組合、協会けんぽ、共済組合など

被保険者が出産のため会社を休み、その間に給与の支払いを受けなかった場合、産休中の生活保障を目的として適用されます。

▶出生時育児休業給付金 申請先 / 勤務先

雇用保険の被保険者が子どもの出生後8週間以

内に最大4週間(28日)までの産後パパ育休(出生時育児休業、2回まで分割取得可)を取得した場合、一定の要件を満たすと支給されます。

▶育児休業給付金 申請先 / 勤務先

雇用保険の被保険者が1歳未満の子どもを養育する目的で育児休業(2回まで分割取得可)を取得した場合、一定の要件を満たすと支給されます。支給期間の延長(2歳頃まで)が適用される場合も。

▶出生後休業支援給付金 申請先 / 勤務先

出生時育児休業給付金または育児休業給付金の受給者が、父母ともに決められた期間内に合計14日以上の育児休業(産後パパ育休を含む)を取得し、一定の要件を満たすと支給されます。2025年4月1日から。

▶育児時短就業給付金 申請先 / 勤務先

2歳未満の子どもを養育するために所定の労働時間を短縮して働いた場合、賃金の減少など一定の要件を満たすと支給されます。2025年4月1日から。

▶乳幼児医療費助成 申請先 / 市区町村窓口

出生後なるべく早めに申請を。子どもが病院などを受診した際、保険診療による自己負担額から利用者一部負担金を除いた分を助成します。助成額は市町村により異なるためご確認ください。

▶医療費控除 申請先 / 税務署

出産費用を含め、家族全員の医療費が年間10万円を超えた場合、確定申告で税金が戻る制度。詳細は税務署にご確認ください。

▶高額療養費 申請先 / 健康保険の申請先

妊娠、出産、その他で健康保険が適用される治療を受けた際の支払い額が、1カ月の自己負担額の上限を超えた場合、超過分の金額が支給されます。

▶出産・子育て応援交付金

申請先 / 住民票を置く市区町村窓口

2022年4月以降に妊娠または出産した人と、その子どもの養育者に、子ども1人当たり計10万円相当が支給されます。詳しくは各市区町村へ。

幼稚園から大学までにかかる費用

公立、私立、進学ステップごとの学費の目安

	公立	私立
幼稚園	532,177円	1,038,087円
小学校	2,017,378円	10,974,394円
中学校	1,626,213円	4,671,589円
高校	1,787,328円	3,077,235円

出典:文部科学省 令和5年度子供の学習費調査の結果について

●学校教育費以外にも

暮らしに欠かせない代表的な費目として食費、被服・履物費、医療費などが掛かります。就学以降は児童クラブ(学童)の利用、学習塾や習い事、携帯電話代が増加する場合があります。

	国公立	私立文系	私立理系
大学	4,812,000円	6,898,000円	8,216,000円

出典:日本政策金融公庫 令和3年度「教育費負担の実態調査結果」

先輩ママに聞く!貯蓄Q&A

Q 月々の出費で金額が最も大きいものは何ですか?

A やはり家賃や住宅ローン、次に食費のようです。お子さまが生まれてからは毎日のミルク代をはじめ、任意(有料)の予防接種費用、さらにレジャー費が増えるといった声も聞かれます。



Q 子どもを出産したとき、どれくらい貯蓄していましたか?

A 出産にかかる費用を約50万円と想定し、100万円未満の貯蓄をされているご家庭が多く見受けられます。出産費用の大部分は出産育児一時金で戻ってきますが、予期せぬ出費に備えるなど計画的な用意が必要です。



Q 子どもの将来のためにどのように貯蓄していますか?

A 将来の学資金を学資保険や共済で、その他の費用を普通預金で、と目的ごとに備えている方が多いようです。

61.3%...普通預金 59.4%...学資保険・共済 18.8%...定期預金
6.0%...養老保険等の保険積み立て 1.1%...その他

Q 学資保険・共済は、どうですか?

A 教育資金の準備のために検討候補として考えている方が多いようです。預貯金とは違い、契約者(親)に万一のことがあれば以降の保険料の払い込みが免除されるなどのメリットがあります。契約者やお子さまの万一の場合にも備えられ、早くから加入することで家計への負担が少なく準備できるといふ安心感もあるようです。

まとめ

教育プランについて早いうちから話し合い、産前・産後の予期せぬ出費にも備えて計画的に貯蓄していきましょう。

情報提供/JA共済「気になるお金の情報メディア みらいのねだん」「先輩ママに聞いた子育てアンケート」(調査対象:1~5歳の子どもがいる母親400名)

ママと赤ちゃんのための お役立ちアイテム 準備スケジュール

産前・産後用品をそろえたいけど、いつ何を準備すればいいかわからない…。そんなときは「アカチャンホンポ」のマタニティアドバイザーにお任せ。ママの体の変化と共に、お薦めのお役立ちアイテムと準備スケジュールをご紹介します。

※準備する時期は目安です

マタニティアドバイザーとは



「アカチャンホンポ」の社内試験に合格し、接客のスペシャリストとして認定されたスタッフ。必要な物のリストアップや商品についてなど、詳しくご説明しながらお客さま一人一人のライフスタイルに合ったアイテム探しをサポートします。WEB予約の上、お気軽にご相談ください。

詳細・ご予約はこちらから



アイテム取材協力

アカチャンホンポ仙台泉店

仙台市泉区
市名坂字新道31
Tel.022-772-3388
営/10:00~19:00
休/臨時休あり



妊娠 初期

妊娠2カ月～4カ月ごろ



大きくなるおなかやバストを守ってくれるマタニティインナーを着用

サプリメントで栄養補給。カフェインレスのドリンクでリラックスするのも◎

吐き気などつわりの症状が現れたり、月経が遅れたりすることで妊娠に気がきます。乳房の張りや乳頭の黒ずみなどが見られる人も。4カ月ごろになると少しおなか膨らみます。

妊娠 中期

妊娠5カ月～7カ月ごろ



敏感になったり乾燥しやすくなったりする肌をクリームで保湿

妊婦帯でおなかをしっかり支え、ゆったりとしたウェアで過ごして

乳房が大きくなり、体重が増えておなかの膨らみが目立つようになってきます。妊娠線が現れることもあるので、早めの対策がお勧め。早い人で5カ月ごろから胎動を感じ始めます。

妊娠 後期

妊娠8カ月～10カ月ごろ



骨盤を支えるマタニティベルトを装着し、骨盤や腰への負担を軽減

キャミソールやタンクトップなどのカップ付きインナーで快適に

赤ちゃんの位置が定まり始め、おなか大きくせり出します。動悸や息切れを感じたり、脚のむくみが出たりします。10カ月ごろには胃の圧迫感がなくなり、食欲が出てきます。

産後

産後0カ月から



ホルモンバランスが大きく変化し、心身共にデリケートに

出産により骨盤が緩んだ状態。体調に合わせてつつ、早めに骨盤ベルトで固定を

子宮から分泌物が排出される、生理のような出血(悪露)が約1カ月続きます。その間は家事や外出を控え、授乳時以外は体を休めることが大切。体形を整える産後リフォームは無理せず行いましょう。

産前産後用品

★サプリメント

妊娠前から授乳期にかけて不足しがちな栄養素を手軽に補うことができます。日頃からバランスの良い食事を心掛けた上で、必要に応じて取り入れましょう。

★マタニティショーツ

妊娠が分かっただけからできるだけ早めにそろえましょう。大きくなるおなかを締め付けずにしっかりと包み込み、ママと赤ちゃんを冷えから守ります。

★ハーフトップ

バストが大きくなってきたらマタニティブラを用意。ノンワイヤータイプなら、つわりで体調が優れないときも快適です。産後は授乳にも活躍します。

産前産後用品

★ボディークリーム

肌トラブルが起こりがちな妊娠中は、早めのスキンケアが大切。しっかり保湿してきれいな肌をキープしましょう。赤ちゃんにも使えるタイプが便利です。

★妊婦帯(腹帯)

おなかを支え、冷えや衝撃から守ります。初めてのママには、柔らかく蒸れにくい素材の腹巻きと、前で止めるタイプのサポートベルトのセットがお勧め。

★マタニティウェア

授乳口のあるトップスや前開きタイプのワンピースは産後も着回せて便利。おなか周りがゆったりしていて動きやすいものを選びましょう。

入院準備用品

マタニティパジャマ、産褥(さんじょく)ショーツ、骨盤ベルト・サポーターなどがあると便利。産院で準備されている場合もあるので、事前に確認してからそろえましょう。

産後用品

ウエスト・骨盤ニッパー、リフォームガードルは、悪露(おろ)が落ち着く産後1カ月ごろから使用するので、用意しておくとお安心。おなかやウエスト、ヒップをサポートします。

新生児用品

短肌着、コンビ肌着、ドレスオールといったベビーウェアは必須。ガーゼハンカチは何枚あっても重宝します。沐浴(もくよく)に使うベビーバスや湯温計などもお忘れなく。

授乳・調乳用品

粉ミルクや液体ミルク、哺乳瓶、消毒グッズ、搾乳器などは、母乳の状態や赤ちゃんの飲む量、ライフスタイルに応じて買い足していくと良いでしょう。

室内用品

新生児は一日の大半を寝て過ごします。ぐっすり眠れるように、快適な環境を整えてあげましょう。スウィングベッドやバウンサーは寝かしつけにも役立ちます。

お出かけ用品

チャイルドシートは車での移動時に必ず装着。抱っこひもは外出時だけでなく室内で赤ちゃんをあやす時にも活躍します。ベビーカーは試乗させてから選ぶのがお勧め。

助産師に
聞く

母乳・ミルク・混合

初めての授乳



藤田 愛さん

医学博士、助産師、看護師、山形大医学部看護学科臨床看護学教授。「のびすく仙台」(仙台市青葉区)のプレパママ教室や大和町の母親学級で講師を務める。

出産当日から始まる赤ちゃんへの授乳。母乳はうまく出るか、ミルクは必要か、混合でも大丈夫か…。初めてだからこそ知っておきたいさまざまな疑問について、助産師の藤田愛さんにお話を伺いました。

メッセージ

不安なこともたくさんあると思いますが、思うようにいかないのが育児です。抱っこをして授乳し、飲んでる顔に癒やされながら一心にその子のことを考えていられる時間は、一生のうちでごくわずか。母乳でもミルクでも混合でも、授乳する時間を大切にしてほしいと思います。

みやぎ開業
助産師
MAPはコチラ



Q1 出産直後～入院中の授乳について教えてください。

母乳は赤ちゃんの腸内環境を整えるなど栄養学的な面で大きなメリットがあり、特に産後初めて出る「初乳」には免疫物質がたくさん含まれているので、積極的に飲ませることをお勧めします。生後1日目の赤ちゃんの胃袋はサクランボ大で約5～10cc、3日目はクルミ大で約30cc(大さじ2杯程度)ですので、1回で母乳やミルクをたくさん飲めなくても大丈夫です。



Q2 母乳とミルク、それぞれのメリットは？



どちらも赤ちゃんにとっては大切な栄養です。母乳を飲ませることには妊娠で大きくなったママの子宮の戻りを促進する作用があり、災害時には母乳が赤ちゃんの食料になるとともに、親子の心の安定剤にもなるといったメリットがあります。また、ミルクはママ以外の人で授乳できること、母乳に不足気味なビタミン類が入っていることがメリットとして挙げられます。

Q3 授乳について妊娠中から準備できることはありますか？

母乳はママの血液からできています。妊娠中はバランスの良い食事を基本に、ビタミン類や鉄分の多い食材を積極的に取り入れましょう。妊娠中に初乳が出る方は乳頭に汚れがたまることもあるので、入浴時に石けんで優しく洗い流してください。乳頭のマッサージは、おなか張ることもあるので妊娠37週以降に行うと良いでしょう。出産後に乳房は刻々と変化し、赤ちゃんも成長します。授乳の便利グッズなどもありますが、産後の状況に合わせて購入の方が経済的です。



Q4 液体ミルクが気になります。

温めたり消毒したりする手間がなく荷物を減らせるので、お出かけの際に便利です。また常温保存できるので、災害時に備えてストックしておくのもお勧め。賞味期限が近づいてきたら離乳食などに活用することもできます。

Q5 母乳育児の場合、仕事復帰に備えてミルクや哺乳瓶の練習は必要ですか？

保育園などに預けるのがマグやストロー、コップを使える時期であれば、何カ月も前から哺乳瓶の練習をする必要はありません。空腹時ならミルクでも哺乳瓶からでも飲んでくれるはず。ただし搾乳したものを飲ませたい場合、施設によっては受け入れてもらえない所もあるので、事前に調べておくとうれしいでしょう。



Q6 母乳育児で予想されるトラブルと手軽な対処法を教えてください。



乳腺炎の初期症状は、乳房の赤みや熱感、痛みが現れることが特徴です。自己判断で授乳をやめてしまうと悪化することもあるので、症状が出たら早めに産院や助産院などに相談してください。バランスの良い食事を心掛けること、休息と活動のバランスを取ることで、気持ちを穏やかにすることでトラブルを回避できます。10分でもいいので目を閉じて休んでみましょう。同じ姿勢で育児をしてしまいがちなので、ストレッチなどで体を動かすことで母乳の出が良くなることもあります。

Q7 母乳育児に関する不安や悩みは、どこに相談すれば良いですか？

乳腺炎の場合はお産をした病院などで診てもらってもいいですし、ほかにも授乳や育児について相談できる場所はたくさんあります。宮城県助産師会のWEBサイトから閲覧できる「みやぎ開業助産師MAP」などを参考にしてみてください。また、匿名での利用が可能な助産師による妊産婦向けの電話相談(P.24)もあります。1人で抱え込まずに、まずはお気軽にご相談ください。

わくわく
ドキドキ

赤ちゃんとの生活

取材協力
佐藤 由美子さん

出張専門助産師で訪問産後ケアも行う。仙台市新生児訪問指導員、宮城野区の両親学級講師を務め、助産師有志でオンライン母親教室も実施する。



出産を無事に終えたら、いよいよ待ちに待った赤ちゃんとの生活が始まります。赤ちゃんの1日の様子やお世話のポイントは？ パパや家族ができることは？ 子育てには不安や疑問が付きものです。1つ1つ解消し、安心してその日を迎えましょう。

メッセージ

妊娠中に産後の生活を思い描きながら準備しておくことで安心ですね。特に生活リズムが整い始める3カ月ごろまでは、パパやご家族のサポートが必要です。自治体や民間が提供する産後ケアなど頼れるサービスもたくさんあるので、積極的に利用しましょう。赤ちゃんとのかけがえのない時間を大切に過ごしてくださいね。

出張母乳・
育児相談について
はコチラ



Q1 赤ちゃんとの 過ごし方は？

新生児の1回の睡眠時間は短く、昼も夜も寝たり起きたりの繰り返しです。寝かしつけはもちろん、寝ている間も抱っこが必要な赤ちゃんもいるので、睡眠より抱っこの時間が長く感じられる場合も。周囲のサポートも受けながら休息を取りましょう。

Q2 赤ちゃんの お世話のポイントは？

抱っこ

おなかの中にいた時と同じような、背中を丸めた姿勢が落ち着きます。肘の内側で首を支え、もう片方の手で足をあぐら状にし、お尻を包む横抱きが基本。顔が見える向きで優しく引き寄せ、密着させると安心します。

おむつ替え

赤ちゃんの肌は傷付きやすく敏感。かぶれ防止のためにも頻繁なおむつ交換が必要です。脚だけを持ち上げると股関節に負担がかかるため、お尻を持ち上げておむつを抜き差しし、優しく押さえるように拭きましょう。

授乳

ペースをつかみまでの1~2カ月間は、昼夜を問わず頻繁な授乳が必要。赤ちゃんが寝ている間はママも休みましょう。母乳もミルクも、赤ちゃんの顔を見て優しく声を掛けながら授乳することが大切です。

Q3 パパや家族が できることは？

母乳育児の場合は特にママが赤ちゃんのお世話をしている時間が長くなるので、家事の協力がとても助かります。おむつ替えや寝かしつけにも積極的に挑戦しましょう。「頑張っているね」「ありがとう」と声を掛け合うことも大切です。

Q4 初めての育児 楽しむコツは？

育児は24時間営業なので、気分転換も必要です。できないことを悩むより、できていることを見つけて自分で自分を褒めてあげましょう。困った時は育児書やインターネットを閲覧する前に、まずはかわいいわが子をたくさん観察してみてください。1人で解決しようとせず、人の手も借りながら少しずつ慣れていきましょう。



あっという間に成長

生後6カ月までの赤ちゃん

※あくまでも目安であり、個人差があります



0歳の予防接種

0歳の赤ちゃんが受ける予防接種にはB型肝炎、ロタウイルス、小児用肺炎球菌、五種混合(ジフテリア、百日せき、破傷風、ポリオ、ヒブ)、BCGなどがあり、生後2カ月から接種が始まります。事前にスケジュールを確認し、予定を立てておきましょう。

散歩とお出かけ

生後1カ月ごろから外気浴が可能になります。赤ちゃんの体調や機嫌に合わせ、短時間に無理のない範囲で少しずつ慣れさせることが大切です。人混みを避け、できるだけ過ごしやすい(暑過ぎず寒過ぎない)時間帯を選ぶと良いでしょう。散歩は赤ちゃんの睡眠の安定やママのリフレッシュにとっても効果的です。月齢が進み、お出かけできるようになったら下記の持ち物リストを参考にしてみてください。授乳室やおむつ替え台の有無をチェックするのもお忘れなく。

持ち物(例)

- ミルク ■哺乳瓶 ■お湯 ■授乳ケープ
- おむつ(複数枚) ■お尻拭き
- おむつ替えシート ■着替え(肌着含む)
- ビニール袋
- 防寒着(おくるみなど)
- ガーゼハンカチ
- 抱っこひも
- 母子手帳
- 保険証 ■診察券



宮城県子育て支援情報サイト「みやぎっこ広場」



予防接種スケジュールの検索はコチラ

授乳室、おむつ替え台の検索はコチラ





取材協力
井本 優子さん

みやぎ助産師オンラインチーム「M-MOT」のメンバーで、思春期保健相談士。宮城総合支所の父親教室や、いのちの授業出前講座チーム「うぶごえ座」の講師を務める。

子育てをサポートしてくれる祖父母の存在は心強いものですが、考え方のギャップに悩むママ、パパも少なくありません。ここでご紹介するテーマはごく一部ですが、お互いに理解を深め、より良い関係を築きながら子育てを楽しむための参考にしてみてください。

時代とともに、子育てを取り巻く環境や育児の考え方は変わっています。共働きのご家庭も増え、祖父母などご家族のサポートや協力は大きな支えになります。子育てに関わる情報はパートナーだけでなく、ぜひご家族とも共有していきましょう。パパとママを中心にみんなで楽しく子育てできるように、妊娠中から一緒に考えていけるといいですね。

M-MOT
はコチラ



妊娠中の食事

昔 赤ちゃんの分もしっかり食べる

今 ママの体格に応じた適切な体重増加を目安に食事を取るよう指導されます。妊娠初期のつわりが辛い時期は、赤ちゃんが必要とする栄養も少なく、母体に蓄えられた栄養分で補えるため、水分さえしっかり取れていれば無理にたくさん食べなくても大丈夫です。

妊娠中の運動

昔 できるだけ安静にしていた方が良い

今 妊娠の経過や体調に問題がなければ、安定期に入ってからウォーキングやマタニティヨガなどで適度に体を動かすことが、お産や産後の体力維持に役立ちます。仕事も無理のない範囲で続けられますが、過度な負担やストレスを避けるように注意しましょう。



抱っこ

昔 抱っこしすぎると抱き癖が付く

今 赤ちゃんの時期に抱っこの気持ちよさ、安心感、ぬくもりを感じることは心の成長や発達にとっても大切だといわれています。赤ちゃんの成長はあつという間。抱き癖など気にせず、できるときにたくさん抱っこしてあげてください。

母乳とミルク

昔 数十年前は粉ミルク育児が主流だった

今 母乳は赤ちゃんにとって必要な栄養素を備え、産後の母体回復にも役立つといったメリットがあります。一方で、より母乳に近い粉ミルクも開発されるようになりました。産院などに相談し、それぞれに合ったスタイルを見つけましょう。

授乳の間隔

昔 3時間置きに授乳した方が良い

今 母乳育児の場合、母乳の量や赤ちゃんが一度に飲める量はさまざま。軌道に乗るまで1~2時間置きに授乳が必要な場合もあります。間隔は徐々に空いていくので、焦らずゆっくりお互いのペースをつかんでいけると良いですね。

白湯や果汁

昔 お風呂上がりに飲ませると良い

今 水分補給したいときは母乳やミルクを飲ませましょう。離乳食が始まるまでは母乳やミルクだけで水分も栄養も十分です。白湯や果汁の与え方が昔と異なるのは、ミルクの成分が変化したことも理由の一つです。

日光浴

昔 病気予防のため日光に当たると良い

今 ビタミンD(以下VD)不足により骨がもろくなる病気「くる病」などを防ぐために、日光を浴びることは必要です。VDは日光を浴びると体内で生成されるほか、食事からも得られます。最近は極端な紫外線予防や屋内での生活などからVDの不足が心配されています。食事から摂取するとともに、お子さんと出かけるときは紫外線の強い時間帯を避け、薄着で帽子をかぶったり日陰を利用したりするなど工夫して、適度に日に当たる生活を心掛けましょう。



おむつ

昔 早めに外した方が良い

今 おむつが外れる時期には個人差があります。他のご家庭と比べて焦ってしまうこともあるかもしれませんが、優しく見守ってあげることが大切です。お子さんの成長に合わせて、親子で楽しみながら少しずつ取り組んでいきましょう。



離乳食

昔 大人がかみ砕いた物を与える

今 虫歯を招く菌は元々赤ちゃんの口の中にいませんが、口移しなどにより感染します。虫歯菌がいても必ず虫歯になるわけではありませんが、ご家族の方は日頃から口の中を清潔に保ち、食事の与え方を工夫してみてください。

断乳・卒乳

昔 母乳は1歳までにやめた方が良い

今 個々に合った方法を尊重する形に変わってきています。WHO(世界保健機関)では、適切な食事を取りながら長期的に母乳を続けることも勧められています。授乳できる時間を楽しみながら卒乳の時期を待つのも良いでしょう。

うつぶせ寝

昔 頭の形や寝付きが良くなる

今 乳幼児突然死症候群(SIDS)から赤ちゃんを守るため、医学上の理由で必要な場合を除き、あおむけに寝かせることが推奨されています。うつぶせ寝は窒息の危険もありますので、目を離さないよう注意することが大切です。

防災士に
聞く

備えが重要 妊産婦の防災



佐藤 美嶺さん

主に乳幼児親子を対象に、防災・減災に関する講座やワークショップなどを行うママ防災士。自身の経験を生かした母親目線のアドバイスが好評。

妊産婦は一般的な防災対策の他にもさまざまな備えが必要。経験がないからこそ正しい知識を身に付け、意識を高めることが大切です。防災士でありママでもある仙台市の佐藤美嶺さんにお話を伺いました。

メッセージ

災害が起きたら不便な生活にシフトするのではなく、いかに日常に近い生活を送るかという点に視点を置き、備えることが大切です。妊婦さんは「病気ではないから」と無理をしていますが、災害時には間違いなく特別な支援が必要です。上手に周りの助けを借りながら、ご自身とおなかの中の赤ちゃんを守ってあげてください。

家族で考える
防災・減災は
コチラ



災害時の避難場所

避難所はプライベートなスペースを確保するのが難しいため、ご自宅が安全な場所であれば在宅避難がおすすめです。ご実家や親戚宅、友人宅なども検討しておくとうれしいでしょう。

在宅避難のための備え

地震による家具の転倒を防ぐため、固定しておくとうれしいです。寝るスペースが確保できれば、余震が起こる危険な状況下で無理に避難所などへ移動する必要がありません。



避難時の注意点

おなかが大きかったり、赤ちゃんを抱えていたりすると足元が見えづらくなります。高齢者と同じ「警戒レベル3」のタイミングを目安に、早めに行動を開始しましょう。

避難生活のポイント

避難所では妊産婦であることや、どのような支援が必要かなどをしっかりと伝えましょう。在宅避難の場合も避難所とコンタクトを取っておくことが大切です。家族や近所の方に代わりに足を運んでもらい、在宅避難していることを知らせたり、困ったことがあれば相談したりするとよいでしょう。

非常持ち出し品の準備

母子手帳があれば他の市区町村でもさまざまなサポートが受けられるので、必ず持ち歩きましょう。検診の記録のページを撮影し、携帯電話に残しておくのもおすすめです。

保存用飲料水の種類

つわりのひどい方は脱水症状が出やすいため、経口補水液を備蓄しておきましょう。ミネラルウォーターは軟水がおすすめ。硬水をミルクに使うと赤ちゃんが消化不良を起こしてしまいます。

食料の備蓄

つわりなどで食べられるものが限られている方は日頃から多めにストックを。離乳食を始めたばかりの赤ちゃんであれば、無理せずいったん母乳やミルクに戻していいと思います。

離乳食の工夫

アルファ米や乾パンも上手に使えると離乳食に変身。アルファ米は多めのお湯で戻せばおかゆのように、乾パンは粉ミルクと混ぜてお湯でふやかせばミルクがゆようになります。ジッパー付きの袋などに入れて指でつぶすと食べやすくなりますよ。麩と青のりを加えればタンパク質やビタミンも取れます。



非常持ち出し品リスト

なるべく軽量・コンパクトにまとめてリュックサックへ。ヘルメットなどと一緒ですぐ持ち出せる場所に置いておきましょう。携帯電話や財布など毎日の必需品もお忘れなく。

※ご家庭によって必要なものは異なりますので、あくまでも参考としていただければ幸いです



母子手帳・保険証・免許証・通帳などのコピー

- 感染対策用品
- タオル、バスタオル
- 歯ブラシ
- 携帯用簡易トイレ
- おりものシート、産褥シート
- 救急セット
- 懐中電灯
- 携帯電話の簡易充電器、予備のバッテリー
- 乾電池
- 飲料水
- 食品用ラップ
- ビニール袋
- 眼鏡、処方薬など生活に欠かせないもの

<暑い時季>

- うちわ、扇子
- 虫対策用品

<寒い時季>

- 使い捨てカイロ
- 防寒シート

乳幼児のママはこちらも用意

- ミルク…液体ミルクも便利
- 哺乳瓶…使い捨てのものがおすすめ
- スティックシュガー…ミルクがどうしても手に入らないときは濃度5%の砂糖水でしのげる
- 紙コップ…哺乳瓶が使えないときに代用
- 授乳ケープ、母乳パッド…母乳育児の場合は必須
- おむつ…ワンサイズ大きいものを用意しておくとうれしい
- お尻拭き…入浴できないときは体拭きにも代用できる
- ティッシュ・トイレトペーパー…何かと出番が多い
- 離乳食…瓶詰めのものがあると便利
- お菓子…食べ慣れたものを用意
- 絵本や音の出ないおもちゃ…子どもの心の安定剤に。手遊びなども覚えておくとうれしい
- 輪ゴム、安全ピン…用途はいろいろ。簡易的に授乳ケープを作りたいときにも役立つ

ママの心身を
サポートする

産後のケアサービス

産後のママは急激なホルモンの変化などにより心身共に不安定になりやすいもの。赤ちゃんとの毎日を笑顔で健やかに過ごせるようサポートする産後ケアの重要性は、年々高まっています。ここでは産前産後のママの心と体の変化や、自治体が取り組む産後ケア事業、実際にサービスを利用した方の声などをご紹介します。

産前産後のママの心と体の変化

取材協力/出張専門助産師 佐藤 由美子さん

心
妊娠中
赤ちゃんを授かった喜びと同時に、今後の生活への不安を感じたり、体の変化により今までできていたことが困難になって戸惑ったりすることもあるでしょう。さまざまな感情が入り交じる時期だからこそ、周囲の理解と支えが必要です。

産後
ホルモン変化の影響に加えて寝不足などで疲れがたまると、落ち込みやすくなったり涙が出やすくなったり、情緒不安定になることがあります。産後うつを防ぐためにも、家族が配慮・協力し、気になる症状があれば早めに専門家へ相談を。

体
妊娠中
赤ちゃんを育てるための体に変化していきます。おなかのせり出してくると、腰や背中に負担がかかりやすくなるので注意が必要です。体の不調を感じることもありますが、体温が上がることで冷え性が改善するといったケースもあります。

産後
子宮は出産直後から収縮を始め、約2カ月で元に戻ります。その間、無理は禁物です。骨盤ベルトを装着したり、体操で骨盤底筋を鍛えたりすると良いでしょう。母乳をつくる体に変化しますが、軌道に乗るまで1〜2カ月かかる方もいます。

産後ケアとは

育児や授乳、休息などを支援し、ママの心身を安定させ、家族とともに健やかに育児ができるようサポートすることです。産後ケア事業は、宿泊型、デイサービス型、訪問型の3種類あり、自治体(※)と民間がそれぞれ実施しています。

自治体が提供する産後ケア事業は、一部利用料が補助されるのが大きなメリット。一方、民間のサービスではママのボディーケアなども受けられる点が魅力といえます。妊娠中から家族で話し合い、情報を集めておくとも良いでしょう。

産後は赤ちゃん中心の生活になりますが、ママがリフレッシュできる環境を整えることも大切です。周囲の人に気持ちを伝え、自分自身のこともいたわりながら少しずつ育児に慣れていきましょう。

※実施状況・内容は市町村によって異なりますので、お住まいの市町村窓口にご確認ください



タイムスケジュール(例)

希望するケアの内容については、実施施設または訪問助産師と事前にご相談ください。

宿泊型(1泊2日の場合)



仙台市 産後ケア事業

取材協力/仙台市子ども若者局子ども家庭保健課

病院、診療所、助産所を利用して宿泊や日帰りで、または助産師が自宅を訪問して母体の回復のためのケアや育児指導を行います。乳房ケアや授乳の相談、赤ちゃんの発育・発達チェックなども可能です。

詳しくは
コチラ



対象者

利用時に仙台市に住所のある、産後12カ月未満のママとその赤ちゃん。以下に該当する場合は利用できません。

- 1 ママと赤ちゃんのいずれかが感染症にかかっている
- 2 ママに入院治療が必要
- 3 ママに心身の不調や疾患があり、治療が必要(医師により産後ケアの利用が可能と判断された場合にはこの限りではない)

利用上限

宿泊型、デイサービス型、訪問型それぞれ7日間(多胎産婦は10日間)まで。
※宿泊型は1泊2日の場合2日間とカウント

申請期間

妊娠32週から申請できます。
※申請後、利用決定まで1週間程度かかります。早めに申請してください

申請先

お住まいの区の区役所や総合支所。申請は便利な電子申請をご利用ください。

利用料

対象の赤ちゃん和妈妈1組あたりの金額。
※赤ちゃんが多胎の場合も金額は変わりません

所得区分		市民税課税世帯
宿泊型		5,500円※
デイサービス型	2時間まで	1,000円
	6時間まで(昼食あり)	3,200円
訪問型	2時間まで	2,000円
	4時間まで	3,800円

※1泊2日の場合は1万1,000円

- 非課税世帯や生活保護世帯の方は、利用料の減免があります
- 食事やおむつなどの代金を含みます。送迎はありません。離乳食はご自宅からお持ちください
- 利用施設によってはご家族の宿泊代、利用者の希望による個室への変更などについて追加料金が発生する場合があります

実際にサービスを利用した方の声

産後ケアをこれから利用する方、利用しようか迷っている方に向けて、仙台市産後ケア事業を実際に利用した方の声をいくつかご紹介します。

宿泊型



Aさん

産後2週間くらいで2泊3日利用しました。授乳指導をしていただいたり、助産師さんに話を聞いていただいたり、夜は赤ちゃんを預けてぐっすり眠れたり、おいしいご飯を食べられたり。心も体もリセットできて、より一層赤ちゃんがかわいいと思えるようになりました。

デイサービス型



Bさん

産後ケア事業を複数利用していますが、頼れる場所がいくつかあるだけでも気持ちがとっとも楽になります! 毎日楽しく子育てできているのは、家族以外に頼れる場所があるからだと思っています。一人で抱え込み過ぎず、産後ケア事業を上手に活用してみてください。

訪問型(相談型2時間)



Cさん

自宅で育児相談や悩み事などを気兼ねなく話せてリフレッシュできました。病院だと次の方も待っているのでゆっくり相談しにくいですが、時間に余裕があるので気持ちも楽になります。赤ちゃんもリラックスできている空間で話せるのがいいですね。

訪問型(リフレッシュ型4時間)



Dさん

「疲れたら利用しよう」ではなく、疲れ切る前に利用するのがお勧めです。自分は大丈夫だと思っても、想像以上に疲れていたり気を張っていたりするので、ぜひ利用してみてください。



Eさん

出産すると一日も休みがなくなるので、息抜きも必要だと思います。