

## 産後のお手伝いをプロに頼む

助けてと まずは一言 言ってみて

### ①名古屋市産前産後ヘルプ事業

妊娠中又は出産後間もない時期で体調がすぐれないため、家事や育児が困難な方に対してヘルパーを派遣して、調理、洗濯、掃除などの家事や授乳のお手伝いなどの育児を援助する事業です。利用料は、おおむね805円/h（市民税課税額によります）  
問合せ→各区役所 ・緑区の場合→緑区役所民生子ども課：052-625-3951

- \*委託事業所を選択して決定後は事業所とのやり取りになります。
- \*申請は、家族でも可!
- どうしても申請に行けない場合は相談の上、郵送も可
- \*新生児の沐浴や、子どもの預かりはありません。

名古屋市HP  
産前産後ヘルプ事業こちら↓



### ②産後ドゥーラ（一般社団法人ドゥーラ協会）

産前産後の女性に寄り添い、母親とくらしを支える人。家事・育児（新生児沐浴も）・上の子の相手をしてくれます

↓HPから全国の産後ドゥーラを検索できます



産後ドゥーラMさんの場合(名古屋市内在住は2人のみ)  
\*料理が得意・オーガニック精油を使用したミニアロマトリートメント、体を温めるゆるめるお手当が好評  
\*産前・産後サポート1回3時間 7500円+税+交通費

### ③産褥ケアサービス

新生児の沐浴を希望する場合は、助産師の「産前産後訪問ケア」を利用できます。または、産後ヘルプ事業を依頼した事業者に「産褥ケアサービス」で依頼したり、健診・通院など子どもを預けて外出したい場合は「ベビーシッター」を依頼するなど上手に使い分けしましょう。

## こどもをプロに預ける

### ①のびのび子育てサポート事業

上の子の幼稚園保育園の送迎・習い事の送迎  
リフレッシュ（昼寝）などの利用ができます。

子育ての手助けをしてほしい方(依頼会員)に子育てのお手伝いをしたい方(提供会員)を紹介し、会員同士で一時的に子育ての援助をする事業です。  
問合せ→緑区の場合 南支部 名古屋市南区三吉町6丁目8番地の26  
菜の花保育園内 052-612-1577

詳細名古屋市HPこちらから⇒



### ②一時保育事業

詳細名古屋市HPこちらから⇒

出産の前後で、緊急保育の利用が申請できます。14日間（再申請あり）  
問合せ→各区役所 緑区の場合→緑区役所民生子ども課：052-625-3951  
実施保育園に直接問合せもOK

親子とも園に慣れておくことが安心です。  
産前からリフレッシュ保育・園庭開放を利用しましょう



### ③託児所（認可外保育施設）

保育園に入所していなくても契約で預けることができます。  
時間単位でも月極でも利用できます  
\*見学をして自分自身の目で様子を確認してから利用しましょう。

掲載のサービスの利用料金は、2020年1月現在の情報です、利用条件で料金が異なる場合がございます、各サービスにお問い合わせください

## 家族で入院する

専門家 頼って笑顔で ママしよう

### 南生協病院コープ助産所はあと

名古屋市緑区南大高二丁目207番地 052-625-0382  
(他院の出産後も入院できます)詳しくはHPから⇒



### かなや助産所（出産もできます）

豊明市前後町仙人塚1747番地28  
090-5057-3250 詳しくはHPから⇒



### 授乳で悩んだら??

緑保健センター 子育て総合相談窓口 052-899-6518  
公益社団法人 愛知県助産師会 HPこちら ⇒



母乳ケアに行く→愛育母乳育児相談室（緑区） 052-893-6587  
天白助産所（天白区） 090-1834-2701

母乳ケアに来てもらう→助産師・清水 090-1095-1579  
こじま母乳子育て相談室 090-6036-6392  
あおば助産所 080-1581-4542

産褥期を里帰りしないで自宅で赤ちゃんと過ごす方を、仲間で助ける

## 産後シェア

	第1子Aさんの場合	第2子Yさんの場合
なぜ産後シェアを選択したの？	家にいるほうが落ち着くと気づく。夫との生活を想像すると、変化に弱い、徐々に赤ちゃんがいる生活に慣れるほうがよいと考えた。	帝王切開と腰痛もちで、産後2週間は沐浴は無理・実家と夫の協力なしだった。 (夫は人を家に入れることに反対した)
準備は？	産後ヘルプ部隊に依頼する ・日中時間が取れる人、親しい人10人程度 ・お客さんとしてくるのではないこと・お土産・お祝いではなく、食糧をと伝える (気を使わずしてもらえることになる) ・家の地図・スーパーの場所など状況の説明	・FBでお手伝いを呼びかける (アプリ利用でスケジュール調整) ・情報の共有(家族構成、性格、アレルギー、好き嫌いの有無、自宅の場所など) ・家の中のオーガナイズ(とくに台所ラベルを貼ってわかるように)
お礼は？	特になし。次の人に返す	気持ち程度
経験して思ったこと	・子育てを分かち合う人たちと出会う。 ・様々な年齢・性別の人が赤ちゃんのいる暮らしに触れる機会となる ・調整役になる人がいるといい *ヘルプされる側の構えとして… 家をきれいにしなくちゃ、すっぴんで会うなんて無理!と思わない。 【一人で子育てしない!困った時は言ってみようねというけれど自分から助けをもらうことが、相手がヘルプを出しやすくなると思う。 助けてもらう力は小さな経験の積み重ねで育つ。 それが、助け合いの文化・共通認識となるといいと思う】	・第二子の出産で通常の生活を(特に上の子)維持することは家族だけではとても難しく感じた、産後シェアすごいイイ! ・産後のママは、体を休めることが大切 ・どんな援助が必要か明確に発信、伝えることで適切な援助や手助けを受けることができることを学んだ。(夫は、ママが倒れなくてよかった。穏やかに過ごせていたのは皆さんと会っていたからと感謝) 【助け合える環境、社会にどんどんなっていけたらいいと思ひ、広めることにした】



勇気だし 心の扉 開けてみて



産後シェアプログラム ⇒