

利用したお母さんからのメッセージ

～短期入所型～

生後4ヶ月ギリギリになってしまってから申し込みでしたが、優しいスタッフさんや医師の方の気持ちよい対応のおかげで気兼ねなく利用することができました。

こんなに休んでいていいのかと思うくらい安心して子を預けてリラックス・リフレッシュでき、そのおかげで今後の育児への意欲が湧きました。

“このくらいみんな頑張ってるし”と子どもの夜間対応を頑張っていました。5か月すぎたくらいから夜泣きがひどくなり、日中もろくに休むことができず、イライラすることが増え、短期入所型の産後ケアを1泊2日で利用しました。

施設に着いてまもなく息子を預かってくれて、授乳でたまに会うくらい。久しぶりにゆっくり眠れて、自分の時間をとれました。心の余裕ができると、より我が子がかわいく思えました。

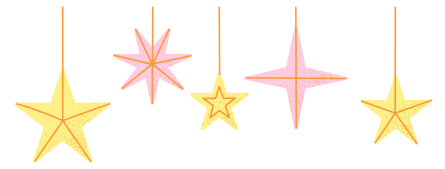
育児は大変なので、頼れるところに頼ったほうがいいです！

～通所型～

転勤で弘前市へ移住した後に出産したので、身近に相談出来る人がいなかったのですが、産後ケアの利用で毎回気分転換が出来てとても助かりました。1人でゆっくり食事することも出来て良かったです。

親身に相談にのってもらい、子育ての不安がなくなりました。ぜひ利用してみてください。

ぜひ出産の前に申請を済ませておくことをおすすめします。



～訪問型～

母乳育児や子どもの発達について相談したいことがあり、訪問型の産後ケアを利用しました。

自宅で受けられるサービスが安心できて、専門の方に相談できるのがいいなと思いました。また、オプションでできる整体がすごくリラックスになります。利用するまで悩みましたが、気軽に試してみるのもありだと思います。

絶対におすすめしたいです。もっと早くから利用していればよかったと思います。

寄り添ってくれるような育児のアドバイスに、心が楽になりました。

出産を控えているあなたへ

出産前の今、「産後ケア」について少しでも知っておいてほしいです。

産後は想像以上に余裕がなく、自分のケアは後回しになりがちです。私も3ヶ月を過ぎてから利用し、「もっと早く来ればよかった」と感じました。

産後ケアは特別なものではなく、誰でも頼っていい場所です。

今のうちに少し知っておくだけで、産後の自分がぐっと楽になります。

今はSNSなど沢山の育児情報で溢れていて、どの情報が正しいのか、自分の子に合っているのか悩みが尽きませんでした。産後ケア事業でかかりつけ助産師さんを作ったことで、悩みやストレス無く日々楽しく育児をすることが出来ています。

