

読者モニター企画

大阪市産後ケア事業

について
助産師さんに聞きました！



ひな助産院
助産師
伊藤雅子さん

助産師などの専門スタッフから、からだと心・育児のサポートを受けることができる「産後ケア」事業。今、大阪市の産後ケアがより利用しやすくなっているそうです！

「どんなことをしてもらえるの？」「どんなところが変わったの？」など、ひな助産院の助産師・伊藤雅子さんに話を伺いました。

全てに当てはまる方が対象

- ①大阪市内に居住する出産1年未満のお母さんと乳児
- ②心身の不調や育児不安がある
- ③病院等への入院を要しない

申請・利用の流れや
施設一覧など詳しくは

大阪市 産後ケア



利用
できる方

種類	利用時間	利用料	利用日数・回数上限
宿泊型 ショートステイ	1泊2日（5食） 午前10時～ 翌日午後7時（上限）	4,250円 その後1日ごとに 2,125円	通算7日まで （6泊7日）
通所型 デイケア	1日（2食） 午前10時～ 午後7時（上限）	1,500円	通算7日まで
訪問型 アウトリーチ	1回2時間程度 午前10時～ 午後7時の間	500円	通算3回まで

産前産後ケア専門整体院



産後骨盤矯正

対象
産後
1か月後診後～

- ☑産後の身体の不調
- ☑体重が減らない
- ☑体型が戻らない

初回限定 1,000円

ベビトレヨガ

対象
産後生後
2か月～

- ☑脳トレーニング
- ☑体幹トレーニング
- ☑美姿勢
- ☑ボディメイク
- ☑セルフ骨盤調整

初回限定
500円



妊娠前よりも
元気に！！
キレイに！！



詳細＆
ご予約



レッスン
詳細

niconボディメンテナンスラボ

住所：阿倍野区三軒町2-11-20 TEL:06-6624-2255
営業：平日9:00～17:00 土曜9:00～12:00 定休日：水曜・日曜・祝日

ちょっと
聞いて～！

A. パパと2人のときはお散歩がてらのキューズモール→あべのベルタ裏の公園ルートがお決まり。
春はお花見して帰ってきます（the インドア）

園選び体験談

保育園



ママ・パパを悩ませる保活や幼稚園選び。
そこで、先輩ママ・パパに「わが子の保育園・幼稚園選び」を振り返って決め手や重視したポイント、アドバイスを教えてくださいました。

■見学していいなと思う園は倍率が高く、ネットでのクチコミはあまりよくなかったけれど倍率の低い園に申し込み、入園。実際に通い始めると合わないと思うことがたくさん出てきて、倍率が高くて諦めずに申し込み続けたら後悔しています。倍率に惑わされず、行かせたいと思う園を第一希望に選ぶ方がよいと思います（こーん）

■妊娠中に区役所で認可・無認可の違い、保育園・こども園・幼稚園の違いなど、保活の流れを聞いたのがよかったです。見学は4月入園に向けて8月から開始。自転車や徒歩など、実際に通う手段で見学に行き、登園にかかる時間を把握しました。園児と先生が交流しているところを直接見るのが一番イメージが湧きます！家からの距離、仕事帰りからお迎えまでの利便性、リトミックや体操教室の有無やその料金、オムツの処理の仕方などを重視しました（おかんたん）

■見学や説明会に行くのは重要ですよ！発熱後30分以内にお迎えが必要、春休みが長いなどの園もあります。無理なく仕事と両立できる園を選びました。またオムツの処理方法やふとんの持ち帰り方法などを重視。行事などで平日に役員の集まりがあるかどうかなど仕事と園の方針が合うところを選んでください。認可外も人気なので1歳で復帰したい方は早めに申し込み込んだほうがいいです（やまつさん）



幼稚園



■いろんな園の園庭開放で、先生や園の雰囲気、子どもの反応がつかめたので入園後も「こんなはずじゃなかった」が少なかった気がします。人見知りだったのもっと先生や先輩ママに質問してみたらよかったなと思います（のびのび派）

■通いやすき重視で近所の2つの園に絞り、両方のプレに通って子どもに合うかどうかを見ました。子どもへの先生の対応も園によって違い、プレに通わせないとわからなかったかもしれない。在園児の保護者のお話を聞いて保護者の方たちの雰囲気も事前に知れたので、子どもだけでなく私にも合っているなとわかったのがよかったです（かえる）

■豪華な遊具のある幼稚園でも、室内での座学が多く園庭での遊びの時間が少なくて、子どもがしんどくなったという話を何人かに聞きました。1日でどれくらい園庭で自由に遊ぶ時間があるのか、ひらがなを覚えるなどのお勉強を主としているのが重要でした（うめぼし女）

編集部より

たくさんさんのクチコミをありがとうございました。共通して、見学が大事ということが伝わってきました。

紙面の都合で一部抜粋させていただきました。掲載は、webに掲載していますので完全版はぜひこちらからご覧ください。



A. 自転車でドライブ！電車や踏切を見に行くそう（きょう）

ちょっと
聞いて～！