

安心して子育てスタート! 北区の産前産後サポート特集

妊娠がわかった日から、出産、そして子育てが始まる日まで。北区にはあなたと赤ちゃんを応援する制度や講座がたくさんあります! 子育ては“チーム戦”。北区役所もあなたのチームメイトです。



妊娠期



妊婦教室

要申込 無料

妊婦教室には「歯の健康と栄養編」「お産に向けて編」「赤ちゃんとの暮らし編」と3つの講座があり、受講の順番や回数は自由です。「赤ちゃんとの暮らし編」では体重3キロ、身長50センチのリアルケアベビー人形を使って保健師の指導の下、育児を疑似体験します。泣き声を上げる人形を抱っこしたり、おむつを替えたり、ミルクをあげたり。「実際の赤ちゃんもこんなに柔らかいんだろ」と想像できました」という声が聞かれました。妊婦さん同士で不安や悩みを分かち合うことができ、ここで出会った人が心強いママ友になったという方も。妊婦教室は「プレママ」の強い味方です。



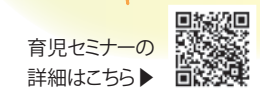
赤ちゃん人形を使った着替えにチャレンジ!

【対象】おおむね妊娠5～8か月の初妊婦の方



詳細はこちら▶

プレパパ・ママ向けの育児セミナーも開催しています!



育児セミナーの詳細はこちら▶



産後～子育て期

にこにこあかちゃん広場

要申込

無料

ママと赤ちゃんの自己紹介から始まるにこにこあかちゃん広場は終始ほんわかムード。赤ちゃんがぐずったり、泣いたりしても大丈夫。おむつ替えやミルクもそれぞれのペースで行うことができるので安心です。保育士による赤ちゃんとのふれあい遊びや絵本の読み聞かせなど、赤ちゃんとのコミュニケーションの取り方などについての説明もあります。同じような月齢の赤ちゃんを持つママ同士の交流・情報交換や、保育士や保健師に子育ての悩みを直接相談することもできるので、是非ご参加ください。

【対象】生後1～3か月の赤ちゃんとお母さん



詳細はこちら▶

ぬいぐるみを使って赤ちゃんとのふれあい遊び「いっぽんぼしこちょこちょ」を説明。ママも笑顔で赤ちゃんに「こちょこちょ!」



ここで知り合ったママ友のみんなとは子育てを乗り越えた戦友のよう(笑)。子どもが高校生になった今も仲良しです(ミノル)



家で1人で過ごすことが多いので気分転換になりました。来てよかったです!

地域の子育て支援施設・子育てサロン

北区には、子育て中のパパ・ママを応援してくれる場所がたくさんあります。楽しく遊びながら子育てファミリー同士がつながったり、専門家に心配ごと・悩みごとの相談ができたり。親子で出掛けてみませんか。

◀詳細は8面へ

赤ちゃん連れでの遠出はハードルが高いので、家のお友だちもできるしね(ミノル)

親子の絆づくりプログラム 赤ちゃんがきた!

要申込

ママ同士で子育ての喜びや悩みを話し合いながら、赤ちゃんとの関わり方や育児の工夫を学ぶプログラム。専門スタッフが寄り添います。

【対象】生後2～5か月の赤ちゃんとお母さん

¥1,100 円(テキスト代) 詳細はこちら▶

赤ちゃんに絵本をプレゼント。読み聞かせる体験など親子で楽しむヒントももらえます。地域の子育て支援施設で行っています。

【対象】3か月児健康診査の対象となる赤ちゃん



詳細はこちら▶

いただいた絵本はこの月齢の赤ちゃんにピッタリなセレクトで、わが子にも大ウケ。親子ともにお気に入りの一冊に(ミノル)



連続講座なのでママ同士の絆も深まり、お互いに助け合えました!(寺井)

産前から申込OK

産後ケア

要申込

助産師など専門のスタッフから、産後のお母さんのからだ、こころ、育児サポートを受けることができます。宿泊・日帰り・訪問のサービスがあります。

【対象】産後1年未満のお母さんと赤ちゃん

¥一部自己負担あり 詳細はこちら▶



私の頃にはなかった制度。すばらしい! うらやましい! 産後のママは心身ともにストレスフル。是非是非利用してほしい(ミノル)

訪問での産後ケアを利用して、助産師さんに乳腺炎の相談やケアをお願いしました。とっても心強かったです(寺井)

産前から申込OK

子育て応援ヘルパー

要申込

家事や育児を手伝ってくれるヘルパーがご家庭に訪問。掃除や料理、おむつ交換やきょうだいの保育所送迎など、無理ができない時期を支えます。

【対象】0～2歳児を養育する家庭

¥1時間1,500 円



詳細はこちら▶

これも私の頃にはなかったなあ。育児は楽しいけれど本当に長くハードな闘い。せつかくのありがたい制度、どんどん頼ってほしい(ミノル)

離乳食講習会

要申込 無料

管理栄養士が初めての離乳食の進め方やさしく解説。離乳食作りの実演もあり、個別相談もできます。

【対象】赤ちゃんを育てている方

詳細はこちら▶



食べてくれなかったアレルギーがあったり、離乳食のお悩みって子どもによりホント様々。個別相談はうれしい!(ミノル)



小学生でも大丈夫なのありがたい。どうしても仕事が外せない日の習い事の送迎などお世話になりました(ミノル)

ファミリー・サポート・センター

要申込

急な保育ニーズに対応するため、子育てを援助してほしい人と援助したい人が地域で互いに助け合うシステムです。

【対象】生後3か月～10歳未満の子どもがいる方

¥1時間800 円または900 円



詳細はこちら▶

夜間の救急相談

夜間の子どもの発熱やケガで迷ったら、#8000 または☎06-6765-3650 へ。看護師が対応します。

【対象】どなたでも

¥通話料のみ 詳細はこちら▶



オンデマンドバス

スマホアプリや電話で予約すると、地域内を走るバスが指定場所に迎えに来てくれます。

【対象】どなたでも

¥1回大人300 円、小児150 円

詳細はこちら▶



ベビーカーも乗せられて、小さい子連れでの移動にも便利です!(寺井)



子育て支援室

18歳までの子どもとその保護者をサポート。子育ての悩みや不安に寄り添います。

すべての子どもと保護者の味方になりたい!!

我ら子育て支援ジャー!!

「しんどい」と言っている方も気軽に相談に来てね!!

うーっ! 煮詰まったり追い詰められることも多い子育て。助けを求めてもいいんだね~!

子育てコンシェルジュ(利用者支援専門員)

保育施設への入所申込み・保育サービスの利用などについての相談・助言・情報提供を行います。

コンシェルジュとは? ボディレなどでお客さん個々のニーズに合わせたプロフェッショナルというイメージですが、子育てコンシェルジュとは??

ハイ! 保育所(園)に入所を希望する親子に、どのような施設があるかということや、それぞれの特色などをお伝えしたり、申込みや入所までの手続など個別で相談にのります。予約制(1日1組)なので、ぜひお申し込みください!! 地域で開催されるイベントに参加して、子育て相談にのることもあります。

田中さんたちが各施設にリサーチするなどしてまとめた情報集。費用や交通手段なども載せていてこれはもう神7ツクッ

以前より入りやすくなったとはいえ、点数計算やどこが合うのかなどお悩みも多い保育所選び。個別相談はありがたい!

区役所お仕事覗き見

第6回子育て・教育課子育て支援室編

3階30番が子育て支援の窓口

申請書など書類はここ。

ひとりで悩まないで 気掛かりなことがあればすぐに相談してください

北区役所 子育て支援室

☎06-6313-9533

FAX06-6313-9988

✉kita-kosodate@city.osaka.lg.jp

(月～金9:00～17:30)

夜間や休日でも子育て相談ができます クレオ大阪子育て館

☎06-6354-4152

(月～金10:00～21:00、土日祝10:00～17:00)

助産師による産前産後の専門的な相談やサポートなど

大阪府助産師会

☎06-6775-8894

(月～金9:00～17:00)

親子のための相談LINE

(10:00～20:00、受付19:30まで、年中無休)

友だち登録はこちら▶



24時間子供SOSダイヤル

☎0120-0-78310

(なやみいおう)

毎年11月は「児童虐待防止推進月間」です

子どもを守るために「おや?」と思ったら、まずお電話を!

児童虐待ホットライン (大阪市子ども相談センター)

☎0120-0 1-7285

(24時間、年中無休、通話無料)

児童相談所虐待対応ダイヤル

☎189 (いちばやく)

(24時間、年中無休、通話無料)

※お近くの児童相談所につながります