

# うるま市子育て世代 包括支援センター

## だいすき

『うるま市子育て世代包括支援センターだいすき』は、健やかに安心して妊娠・出産・子育てをしていただけるよう、子育て中の方、これから子育てをしていく方々を切れ目なくサポートしています。

保健師、助産師、社会福祉士、栄養士、心理士など様々な専門職員が揃っており、専門的な相談にも対応いたします。

ちょっとした質問・不安などでもお気軽にご相談ください。



### たとえば、こんな悩みありませんか？



## 子育て世代包括支援センター新規事業のお知らせ

### 産前産後サポート事業

### でまえ♥だいすき in

うるま市子育て世代包括支援センターだいすきが、市内子育て支援センターに“でまえ”し、妊婦さん、初心者ママさん同士のおしゃべり交流会を開催します。助産師の楽しい子育ての話や、先輩ママさんの体験談など、子育てが楽しくなるヒントがいっぱい♪お気軽にお越しください！

#### 【開催場所・日時】

- ・うるま市地域子育て支援センター（安慶名保育所内）  
日程：第3水曜日・第4水曜日  
時間：午後1時～4時
- ・子育て支援センターむぎわら帽子  
日程：第3木曜日  
時間：午後1時～4時
- ・子育て支援センターかなさひろば  
日程：第3火曜日  
時間：午後1時～4時

#### 【注意事項】

当日、発熱や体調不良、感染症の恐れのある場合には、参加できません。

#### 【申込み】

予約不要です。入退室も自由ですので、お気軽にお越しください！

#### 【対象となる方】

初妊婦さん、第1子をお育て中のママと赤ちゃん(3カ月以内)、パパと付き添いの大人の方のみです。小さな赤ちゃんの安全のため、他のお子さんは参加できません。

### 出産直後のママをサポート！

### 産後ケアのご案内

ママと赤ちゃんの心身のケアや、育児のサポート等きめ細かい支援を実施するため、産後ケア事業を開始しました。産後は赤ちゃん中心の生活リズムとなり、ママは体調の変化や大きな生活変化が起こる時期なので、心身ともに疲弊してしまう場合があります。専門家からのアドバイスやケアでからだところ・育児のサポートを受けることが出来る“産後ケア”のご利用はいかがでしょうか。

#### 【対象となる方】

市在住の産後4ヵ月までの母親と赤ちゃん。

#### 【産後ケアのプラン】

- ・宿泊型  
宿泊により、ママと赤ちゃんの産後の休養や心身のケアを行い、育児の方法などをサポートします。
- ・デイサービス型（日帰り型）  
日帰り（6時間・3時間）により、ママと赤ちゃんの産後の休養や心身のケアを行い、育児の方法などをサポートします。
- ・アウトリーチ型（訪問型）  
助産師等が自宅を訪問し、心身のケアやママと赤ちゃんに対する育児のサポートを行います。

※ご利用のプランによってご利用日数や自己負担額が異なります。詳しくはお問合せください。