

健康科学大学産前産後ケアセンター体験記

初めての出産、育児で、不安なことばかりでした。子どものことだけでなく、母親（私）の体調のこと、環境のことなど話を聞き、アドバイスをしてくださり、本当に助かりました。ありがとうございます。助けてくれる所があると思うだけで、心強いです。（ママ）

出産後、子育てに対する楽しさもあったのですが、引きこもりがちになり、ネガティブにもなりがちだったので、主人の後押しもあり宿泊させてもらいました。当初は緊張しましたが、職員さん達みなさん”産後の女性を守ろう”という意識が高く、4日間、体調・精神そして母乳面、かなり良くなり活力を頂きました!!（ママ）

利用して本当に良かったです。ママ里を利用する前と後では自分自身が変わりました。帰ってからも育児をやっていけそうです。一番悩んでいた母乳をあげられるようになり、とっても嬉しいのと、親切に、丁寧に話を聞いてサポートして下さったスタッフの方々に感謝の気持ちでいっぱいです。本当にありがとうございます。（ママ）

育児でいっぱいいっぱい家事が全くできないことにちゃんと生活していけるのか不安に感じ、2回目の利用を申請して許可して頂きました。自分で自分にプレッシャーをかけすぎていた所もあり「もっと楽に」と言葉をかけて頂き、そして手抜きポイントも教えて頂き、初回同様気持ちがまた前向きになりました。バウンサー入浴も体得でき、良かったです。（ママ）



宿泊した事で悩んでいた事も解消されて肩の荷が少しだけ下がりました。スタッフの皆さんのおかげです。本当にありがとうございました。（ママ）

出産前は、母の援助があれば大丈夫だと思っていました。しかしながら子供が泣くたびに「おっぱい出てないんじゃないの?」「お腹すいているんじゃないの?」と言われ、母乳育児の自信がなくなるだけでなく、精神的に辛い時期がありました。宿泊ケアは実際に授乳の様子を見てもらうだけでなく、授乳方法、抱き方のアドバイス乳首トラブルの対処を教えてもらい、不安や心配が解消することができました。おっぱいの量もミルクも足さなくてもいい位の量が出ることがわかり、母乳育児の自信がつかしました。（ママ）

先日、妻がお世話になりました。お世話になったのは今回で2回目です。妻は八月に生まれた双子の娘たちと日々、育児に悩まされていました。私も一緒に頑張っていたつもりでしたが、妻がとても苦しんでいることを理解してあげられず、さみしい思いをさせてしまいました。そんな時、ママの里さんでお世話になったことで、明るい妻にもどることができました。ありがとうございます。（パパ）

電話相談等したくても、その一歩が踏み出すことができない、お母さんたちが何人かいて、私もその一人でしたが、勇気出して電話し、誰かに話すことでママの里に宿泊することができたので、私の周りでも悩んでいるお母さん達がたくさんいるので声かけしてあげたいと思える3泊4日でした。（ママ）

（ママ）

（ママ）