

## 産後ケアを 利用された方々からの声

- **初めての育児**に不安や心配は尽きませんが**精神的に落ち着く事ができました**。退院してすぐに産後ケアを利用することに抵抗がありましたが、利用して良かったです。(産後0か月10日)【ショートステイ4日】
- とてもリラックスでき、**高齢出産・高血圧の体も大分元気になりました**。また、しっかり育児に励めそうです。(産後0か月21日)【ショートステイ6日】
- **里帰りもしなかった**ので休めるタイミングがなく、ようやく休めてとてもリラックスできました。助産師さん達もとても話しやすく、**沢山育児のこと等相談できて本当に助かりました**。(産後2か月12日)【デイケア1日】
- 授乳方法について分かりやすく説明してくださり、子どもの体重が日々増えて、とても助かりました。利用日は**自身の休養も出来、美味しい昼食が摂れて、子どもについての事も相談出来元気になって自宅に帰る事が出来ました**。母乳で育てる事は正直難しいのかと諦めていましたが、産後ケア利用してから子どもも上手に飲むことが出来て、私も**コツが掴め本当に良かった**と思っています。(産後1か月11日)【デイケア7日】
- ゆっくり休ませてもらい、**聞きたい事や不安に丁寧に対応してもらいリフレッシュ**になった。諦めず利用して良かったし、困っている**他のママにもお勧めしたい**。(産後2か月27日)【デイケア1日】
- 精神的・身体的に辛い思いをしていたところ、**献身的にサポートして頂き大変感謝**しております。また、このような事業のおかげで**心も体も軽くなりました**。(産後0か月28日)【ショートステイ3日】
- 担当の方がとても素敵な方で、ずっとお喋りが止まりませんでした。**こんなにたくさんお喋りしたのが久しぶりでホッとして、そしてストレス解消にもなりました**。赤ちゃんの事も丁寧に抱っこしてもらったりと、とても安心できる時間でした。(普段は一人で緊張しつつみているので…) (産後2か月21日)【デイケア1日】
- とても細かくケアしていただきました。授乳もひんぱんに様子を見てくださり、安心して授乳する事ができました。子が泣いても様子を見に来てくださり、心に余裕ができました。今さら産後ケアを使うのもどうかと思いましたが、**母乳の事や子にたくさん声をかけてくださり自宅ではできない刺激をあたえる事もでき、表情も豊かになりました**。(産後0か月27日)【ショートステイ4日】
- 赤ちゃんだけでなく、**上の子の育児相談にも乗っていただきました**。十分休養が取れましたので、**また子育て頑張れます**。(産後1か月24日)【デイケア1日】