

私の育休報告



当会では、2歳未満の子を養育する会員に対し、子の誕生日から2年以内に申請することにより、12か月分(多胎出産の場合は18か月分)の会費免除を行っています。

本コーナーでは、当該免除制度を利用した会員の報告書をご紹介します。

No. 31 育児支援サービスの活用で スムーズな業務復帰を 神代 優(女性会員・63期)

1. はじめに

第一子を2014年に出産した際、里帰りもできず、退院後の1か月は地獄のようなしんどさでした。そこで地獄を回避すべく、第二子出産後すぐに、産じょく入院による育児支援サービスを受けましたので、ご紹介します。

2. 産じょく入院サービスの概要

産じょく入院とは、出産後の母子に対する産後ケアのひとつで、簡単に言えば産婦が赤ちゃんと一緒に施設に宿泊できるサービスです。

対象施設は病院や助産院等で、期間は1週間程度が多いのですが、私の場合は出産をした病院での入院期間後、退院することなくそのまま続けて10泊11日利用しました。

サービスの内容は、食事の提供、新生児育児のサポート等が主で、私が利用した病院では産後の通常の入院期間とほぼ同じサービスを受けられました。

費用は施設ごとに異なり、例えば私が利用した病院は個室利用で1日2万2000円でしたが、自治体による費用助成を受けられたため、11日間の自己負担総額は約11万円でした。

3. 利用してみた感想

- 最高でした。特によかった点は次のとおりです。
- ・とにかく寝られる時間が増えるので体が楽
 - ・毎朝、医師が赤ちゃんの様子を診てくれ、助産師さんが体重を測定してくれる。体重の増え方、授乳の悩みなどの相談もできる安心感がある
 - ・食事のストレスがゼロ(産後は、貧血、便秘、

乳腺炎などのトラブルで食事メニューにも悩みがちだと思いますが、自分で栄養バランスを気にしなくてもきちんと整った温かくておいしいごはんが食べられる有り難さ。また、食事でトラブルが解決しない場合、すぐに鉄剤や整腸剤などを処方してもらえるのも助かりました。)

- ・助産師さんやほかのママと気軽に話せるので孤独になりにくい
- ・赤ちゃんの衣類の洗濯やもく浴もしてもらえるので赤ちゃんが吐き戻しても平静でいられる 等

4. まとめ

以上のとおり、特に産後の生活に不安がある方には、産じょく入院サービスの利用を本当におすすめしたいです。

なお、施設によってサービスの内容も異なるので、どの施設にするかは個々のご家庭の状況等によって選択されるのがよいと思います。ご紹介したような病院だけでなく温かい雰囲気助産院等もよさそうです。個室で上の子や配偶者と一緒に宿泊できる施設もあるようです。

また、産後ケアに限らず、育児に役に立つサービスは民間・公的なものいずれも充実してきていますので、お住まいの自治体に一度問い合わせてみるのもよいと思います。私は退院後から民間の食事調理の代行サービスも利用し、現在も月に1、2回利用しています。調理師免許を持った料理人の方が自宅に来て、家族全員の主菜・副菜(しかも野菜たっぷりおいしい)を5日分まとめて作っていただけるので、こちらもとても助かっています。おかげで、産後の負担も前回より少なく、スムーズに業務復帰できたように思います。

使える支援・制度は遠慮せず活用するのがいちばん! ということで、この報告書がほんの少しでもあなたのお役に立てることがあれば、幸いです。 ■