

お空の赤ちゃんを

想うあなたへ

三田市



お空の赤ちゃんを想うあなたへ

体調はいかがですか。

これからしばらくの間は、心身ともにおつらい日が続くかもしれません。

あなたの気持ちが少しでも軽くなるお手伝いができればと思います、受けられるサポートについて、お知らせします。

毎日の生活の中で、まだいつも通りのペースで生活することが難しい日もあるかと思えます。特に、出産予定日近くや妊娠中の思い出にふれたときは、つらさを強く感じるかもしれません。

このような反応は「グリーフ(悲嘆)」と言われ、大切な何かをなくした時にあらわれる心の自然な反応です。

- ・これまで通りの生活を送ることや、人と関わることに難しさを感じる
- ・これまで出来ていたことが、上手にできない
- ・記憶力や判断力や理解力が低下したと感じる
- ・家族のあいだで、悲しみ方の違いを感じる
- ・さまざまな場面で、以前のような自信を持ってない
- ・この悲しみが、いつまで続くのだろうと思う
- ・自分を責めてしまう気持ちがある

まずは、ご自身のお気持ちに耳を傾け、どのような感じ方であっても「それでいい」と認めてあげてください。

どうか、ご自身に優しい時間をお過ごしください。

今のつらい状態は、ずっと続くわけではありません。時間の流れがもたらす気持ちの変化も認めて良いのです。

【三田市でご利用いただけるサポート】

☆母子健康手帳、各助成券のご返却は不要ですが、サポート内容によってはご持参いただく場合があります。

○ 妊婦支援給付金 (2回目) ⇒ (給付金)

令和7年4月1日以降の流産・死産の場合は、給付の対象となる可能性があります。胎児ひとりあたり5万円を給付します。

○ 三田市ホームページ ⇒ (三田市 HP)

三田市ホームページにて、流産や死産を経験された方へ以下の情報を掲載しています。

○ 産婦健康診査

産後9週未満に医療機関で実施する産婦健康診査にかかる費用の助成を行っています。

○ 産後ケア事業

流産、死産を経験されて1年以内の方のうち、ご希望される方はケアを受けることができます。助産師による専門的なケアを受け、心身の回復を支援します。

○ 体験者の交流について(ピアサポート)

地域には、同じ体験をした方による自助グループやサポートグループがあります。活動内容や状況はそれぞれ異なりますが、ご了承いただいた団体を三田市ホームページに掲載しています。

☆最後に…

ここまでお読みくださり、ありがとうございます。

戻りゆく日常の中で、まだまだ感情の波があるとき、ふと涙がでるとき、その感じ方は、人それぞれだと思います。お父さんやご家族であっても感じ方は人によって違います。

誰かに気持ちを話したいときは、保健師、助産師がお話をお伺いします。

今の思いを話すことで、あなたの気持ちに少し変化が生まれるかもしれません。

必要なとき、あなたのタイミングで、どうぞご活用ください。

【お問い合わせ】

三田市 子ども家庭支援センター 母子保健担当

◎総合福祉保健センター2階

TEL 079-559-5701 FAX 079-559-5705

◎市役所本庁舎2階

TEL 079-559-5093 FAX 079-563-3611

(いずれも月曜日～金曜日(祝日・年末年始を除く))