

## 男女共同参画と子育て支援のネットワーク拠点

# クレオ大阪子育て館

子育て支援と男女共同参画を一体的に推進するために、子育て相談や、保育室開放、図書・遊具貸出サービス「いろいろレンタ」など様々な事業を実施しています。また大阪市ファミリー・サポート・センターの本部機能も担っています。



## 子育て相談 電話相談・面接相談予約: TEL06-6354-4152

クレオ大阪子育て館では、0歳から18歳までの子育てに関する総合的な電話相談と面談による一般相談及び小児科医、児童精神科医等による専門相談を実施しています。子育てのちょっとした不安や疑問などもお気軽にご相談ください。

○電話相談 10時～21時（土・日・祝は17時まで）

※外国語（韓国・朝鮮語、中国語、英語）による電話相談 毎週月曜日 10時～17時

○面接相談（予約制）

・一般相談 10時～21時（土・日・祝は17時まで）

・専門相談 【からだところの相談】

小児科医	第2金曜日・第4水曜日	13時30分～16時30分
	第3木曜日	10時～13時
児童精神科医	第1月曜日	10時30分～13時30分
臨床心理士	第1・3木曜日	12時～15時

【法律相談】

弁護士	第2金曜日	13時30分～16時30分
-----	-------	---------------

○相談紹介 授乳や離乳食、食事の心配、急な発熱や下痢、便秘や予防接種等に関する子育ての身近な相談が多く、近隣のママ友だちや保育所、幼稚園、学校や地域等の人間関係、夫婦や家族に悩みを抱えての相談内容も多いです。

### Q&A①

Q.昼はオムツをはずしていますが夜はまだオムツをしています。夜中に一度起こしてトイレに連れていったほうがいいのでしょうか。（子どもの年齢:2歳10ヵ月）

A.昼間はオムツがとれても、夜はおしっこをためられるだけの膀胱の容量がないのでしょうか。大きくなれば容量も大きくなり自然とおしっこをしなくなるので、それまでは夜はオムツをしてあげてください。夜中にトイレに行くのは寝不足になるし、おしっこを作るのを抑える抗利尿ホルモンの分泌を妨げることになります。ゆっくり寝る環境を整えて自然にとれるようになるまで待つてあげましょう。

### Q&A②

Q.子どもの悪いことばかりが気になり、ひどい言葉を浴びせてしまう。あとで、そのことでひどく落ち込む。自分自身も親から大事にされなかったという思いがいつもあります。（子どもの年齢:小4）

A.子育てはエネルギーのいることが多く、それが連続してやってきます。時には少しは距離をおいて、ゆっくりやることもひとつです。また、自分の小さかった時の気持ちを、そのままに受け止め、がんばっておられるのですね。しんどいと感じるときは、一人で抱えこまず、「女性相談」も利用して、ご自身のことを振り返ってみてはいかがでしょうか。