

産後ケア利用の てびき

産後ケアについて、知りたい！使いたい！



秦野市こども家庭支援課親子健康担当

令和4年 10月

産後ケアの利用について

秦野市では、市民の方が安心して、楽しく育児ができるように、妊娠中から子育て期において、切れ目のない支援を行っています。

その一環として、産後のママに対して心身のケアを行う産後ケアを、令和3年7月から、市が指定する助産院等で受けられるようになりました。

産後のお母さんが、体調を整え、リフレッシュをして、安心して育児ができるよう、ぜひ産後ケアをご利用ください。

利用できる方

- ・ 秦野市に住民票がある、おおむね産後1年までのママと赤ちゃん（直営の場合は、産後1か月健診から、4か月児健診の間）
 - ・ 子育てに不安や心配がある方
 - ・ 身近に相談する人がいない方
 - ・ 赤ちゃんが入院中の場合は、お母さんだけでもご利用できます。
- （注意）
- ・ ママと赤ちゃんに感染症状がある、医療行為が必要な時は受けられません。
 - ・ 赤ちゃんのみのお預かりはできません。
 - ・ 第2子以降出産後の方でも、利用は可能です。ただし、デイサービス型では上の子の保育はありませんので、ご利用の際にご相談ください。

各場所で実施している産後ケアの内容と利用時間

<助産院>

各メニュー組み合わせで、利用上限はお子さんが一人につき3回になります。双子さんの場合は6回になります。各施設の助産師と相談しながら、お母さんの体調に合わせてケアを受けることができます。

原則、1歳になるまでのお子さんと赤ちゃんを対象としています。

- ・ お母さんの体の健康管理や産後の生活アドバイス
- ・ 授乳相談や乳房ケア
- ・ 赤ちゃんの体重測定、発育状況の確認（体重測定、沐浴指導等）
- ・ お母さんの休養、リフレッシュ
- ・ 育児相談等

メニュー	内容	利用時間
日帰り型	利用者が助産院に通所します。	4～5時間 (昼食またはおやつ付)

訪問型	助産師が、利用者のご自宅に訪問します。	2 時間
-----	---------------------	------

〈保健福祉センター〉

保健福祉センターの中でも、概ね産後4～5か月までのお母さんと赤ちゃんを対象に、はぐるーむのスタッフが、デイサービス型を実施しています。

新生児訪問等で、ご案内することがあります。4～5か月までであれば、何度でも利用できます。

- ・赤ちゃんとのふれあい（ベビーマッサージ、手遊び）
- ・お母さん同士の交流
- ・赤ちゃんの体重測定、発育状況の確認
- ・お母さんと赤ちゃんの健康管理や産後の生活面のアドバイス
- ・育児相談、授乳相談 等（乳房ケアは実施しません。）
- ・利用時間：4 時間

（新型コロナウイルス感染拡大予防のため、時間短縮、内容変更する場合があります。詳細は、お問い合わせください。）

1 回あたりの利用料

メニュー	利用料（お母さんと赤ちゃん）	双子などの加算
助産院日帰り型	2,000 円	+300 円
訪問型	1,800 円	なし
保健福祉センター日帰り型	100 円 （昼食代として 600 円 又は おやつ代として 100 円 かかることがあります。）	なし

※生活保護世帯、市町村民税が非課税世帯の方は、利用料の減免があります。

※利用料は、施設または訪問助産師に直接お支払いください。

※利用の中止、変更は、利用前日の 13 時まで、施設にご連絡ください。

これ以降に連絡がなく、中止した場合には利用料が発生する場合があります。ご了承ください。（保健福祉センター日帰り型のキャンセルについては、この限りではありません。）

詳しくは担当までお問い合わせください。

持ち物・準備するもの

〈助産院・日帰り型〉

- 母子健康手帳
- 赤ちゃんのおむつ、おしりふき、使用済みおむつを入れるビニール袋
- 粉ミルク・哺乳びん（必要な人のみ）
- フェイスタオル
- 赤ちゃんの着替え（外出の際にいつも準備しているもの）
- お母さんの着替え（ゆっくり休める衣類）
- 利用料

〈助産院・訪問型〉

- 母子健康手帳
- その他 助産師から指定されたもの
- 利用料

〈保健福祉センター・日帰り型〉

- 母子健康手帳
- バスタオル（掛物、敷物）ガーゼのハンカチ
- 粉ミルク、哺乳びん（必要な人のみ）※お湯は準備しています。
- 赤ちゃんの着替え（いつも外出の際に準備しているもの）
- おむつ、おしりふき、使用済みおむつを入れるビニール袋
- ストレッチなどを行いますので、動きやすい服装でいらしてください。
- 利用料

産後ケア利用の流れ

1. 事前相談

まずは、利用を希望される方は、電話または面談で相談しましょう。母子保健コーディネーターが、ケアの内容の説明、出産・育児状況や希望メニューの確認など丁寧に対応します。

母子保健コーディネーターは、妊娠・出産・育児に関する相談をお受けしたり、サービスを紹介したり、サービス利用の調整をする人です。

2. 利用申し込み

所定の用紙で、お申し込みください。（市ホームページからダウンロードもできます。）

新生児訪問の際や電話等でも、申し込みができます。

3.利用決定

申請書を審査して、利用施設・期間・メニュー・利用料が決定しましたら、利用承認通知書を送付します。

4.利用する助産院等と調整

利用する助産院へ連絡して、日程調整や持ち物の確認を行ってください。キャンセル、日程変更の場合も、直接施設に連絡しましょう。

5.産後ケアを利用する。

利用当日に、施設に利用料を支払ってください。ケアを受けたあと、利用後のアンケートに記入して終了です。続けて、利用希望される方は、直接施設に申し出てください。

利用後のお母さんと赤ちゃんの状況を確認するため、母子保健コーディネーターが連絡します。

利用できる助産院

- 1 助産院 LunaLuna（山西朋子助産師）
〒259-1217 平塚市長持 448-12
Tel 0463-57-6278 E-Mail contact@lunaluna-josanin.com
<https://lunaluna-josanin.com/access/>
（場所等は、ホームページでご確認ください。）
駐車場 2 台あり

- 2 ひまわり助産院（丸山照美助産師）
〒259-1331 秦野市堀西 461-1 ロイヤルハイツ宮の前 105 号室
Tel 080-5861-1081 E-Mail mw.himawari.1081@ezweb.ne.jp
<https://www.himawari-mam.com>
駐車場は、マンション敷地内に 2 台、徒歩 3 分の所に 2 台分



問い合わせ・申し込み先

はだの子育て応援センター はぐるーむ
(秦野市こども家庭支援課親子健康担当)

秦野市緑町 16-3 秦野市保健福祉センター内
TEL 0463-82-9604
E-MAIL oyako-c@city.hadano.kanagawa.jp