

土日もあり!
最大15回*まで利用可
産後ケア



利用可能日時や施設の一覧などについて詳しくは、区HPをご覧ください。
※利用回数は、3種類合わせて15回まで(多胎児の場合は21回まで)。
自由に組み合わせて利用できます。ショートステイは1泊2日で2回とカウ
ント、最大7回まで利用可



▲区HP

TYPE S 施設に宿泊できる
ショートステイ

おすすめ

- ゆっくり休みたい・食事を取りたい
- 新しい生活リズムに慣れたい
- 一日を通して育児全般のアドバイスが欲しい

利用時間 1泊2日～6泊7日(1泊3食付き)

利用対象月齢 生後5か月になる前日まで

利用料金 1泊2日6,000円

— 過ごし方の例 —

1日目

- 10:00 問診・赤ちゃんの身体測定
- 11:00 母乳・育児相談
- 12:00 昼食
- 13:00 マッサージなどお母さんのケア
- 16:00 沐浴指導・入浴
- 18:00 夕食
- 21:00 就寝

2日目

- 6:30 起床
- 7:00 朝食
- 11:00 帰宅

夜間の授乳も
お手伝いします

TYPE D 施設を日帰りで利用できる
デイケア

おすすめ

- 気軽に相談したい
- お母さん同士で交流したい

利用時間 3時間～5時間(昼食付きの施設あり)

利用対象月齢 生後7か月になる前日まで

利用料金 1回1,000円



TYPE O 自宅に助産師が訪問する
アウトリーチ

おすすめ

- 上の子がいて外出するのが難しい
- 自宅で授乳・断乳指導を受けたい
- 悩みをじっくり相談したい

利用時間 2時間程度

利用対象月齢 生後1歳になる前日まで

利用料金 1回3,000円



子育てに関する相談は
お近くのすこやか福祉センターでも受け付けています



区内在住の18歳未満のお子さんの保護者が対象。心理職員や栄養士、歯科衛生士などに相談できます。
相談日などについて詳しくは、区HPまたは担当のすこ

か福祉センターに確認し、予約の上利用を。担当するセンターが分からない場合は、下記いずれかのすこやか福祉センターへ問い合わせてください。

問合・申込先のすこやか福祉センター ☆平日・土曜日午前8時30分～午後5時

中部(中央3-19-1)

☎(3367)7788 FAX(3367)7789

南部(弥生町5-11-26)

☎(3380)5551 FAX(3380)5532

北部(江古田4-31-10)

☎(3389)4323 FAX(3389)4339

鷺宮(若宮3-58-10)

☎(3336)7111 FAX(3336)7134



▲相談日は
区HPで確認を

産後ケアの他にも、
年齢や環境に応じた支援があります

区では、お子さんの成長とともに生じる悩みや負担が少なくなるよう、切れ目のない支援を実施しています。その一部を紹介。詳しくは、区HPをご覧ください。すこやか福祉センター(4ページ参照)へ問い合わせを。



▲区HP



育児全般のことを知りたい、子育て仲間を見つけたい時は

妊娠中

家族と
一緒に

| こんにちは赤ちゃん学級

沐浴実習や家族の妊婦体験ができます
☆オンラインでも実施(年4回)

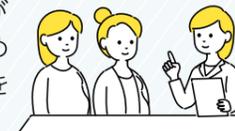


| 妊婦さんクラス

妊娠20週以降の妊婦の方が対象。
出産や子育てに役立つ情報を
助産師から学べます

| マタニティケアクラス

妊娠28週～36週の妊婦の方が
対象。母乳トラブル予防のため
の体づくりや授乳の方法などを
助産師から学べます



生後1か月以降

家族と
一緒に

| 0歳のあかちゃん・集合!

1歳未満のお子さんとその保護者が対象。
児童館で助産師や他の参加者とお話できます

お父さん
向け

| 父業のススメ

出産を間近に控えている、または1歳未満のお
子さんを育てている、お父さんやパートナーの
方が対象。助産師や参加者同士の交流を通し
て子育てを学べます

ウェルカム!! はじめてママ

赤ちゃんがきた! BP1プログラム※1

きょうだいが生まれた! BP2プログラム※1

授乳やお子さんの成長など、日頃の悩みをお母さん
同士で共有できます ※1 テキスト代が掛かります

その他のサポートも充実



ヘルパーが自宅で
家事や育児をお手伝いします※2

産前 家族などからの支援がなく、
体調の悪い方が対象。食事の準備
や買い物などを行います
産後 1歳未満のお子さんがある
家庭が対象。上記に加えて、育児
相談や沐浴の補助などを実施

※2 利用料金=1時間800円

多胎児家庭向けの
支援があります

多胎児家庭向けの家事・
育児支援※2や移動経費
の助成を実施。3歳になる
前日まで支援を受けられ
ます。年4回の交流会もぜ
ひご利用を



乳幼児親子の交流の場

子育てひろばや児童館でのんびり過
したり、月齢の近いお友達同士で遊
んだりできます。乳幼児親子向け講座
やイベントも実施



▲子育てひろばの様子