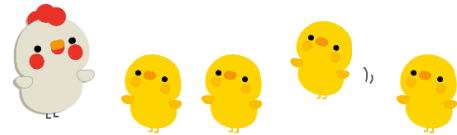


# 産後のお母さんを応援します！

出産後、授乳がうまくいかない、赤ちゃんのお世話の仕方が分からないなど、不安のあるお母さんが安心して育児に専念できるよう「産後ケア・サポート事業」を行っています。

## 産後ケア事業



### ◆産後ケア事業（訪問・相談型）

助成券を利用して、医療機関や助産所で母乳相談や育児相談を受けることができます。

#### 1. 助成の内容

妊娠届出時に1回2,000円の助成券を3枚発行します。個別相談での利用が可能です。

- 注）
- ・利用料の差額は、個人負担となります。
  - ・医療機関で行っている健診や集団指導では利用できません。
  - ・相談1回につき1枚の利用となります。
  - ・1回の相談が2,000円を超える場合に利用することができます。

2. 利用できる方・・・諏訪市に住所があり、出産の日から1年6か月以内にあるお母さん。

3. 利用できる施設・・・別紙をご覧ください。

#### 4. 利用方法

- ・別紙の利用可能施設に事前に予約をしてください。
- ・利用の際は助成券と母子健康手帳及び本人確認ができるもの（医療被保険者証・運転免許証等）を施設に提示してください。

### ◆産後ケア事業（宿泊・通所型）

お母さんと赤ちゃんが、病院等でからだところをゆっくり休めながら、産後のケアや育児サポートを受けることができます。

#### 1. 事業の内容

- ・お母さんと赤ちゃんの健康状態のチェック
- ・お母さんの休養、リフレッシュ
- ・乳房ケアと授乳の指導
- ・沐浴、自宅での子育てや生活面の相談・指導など

#### 2. 利用できる方

諏訪市に住所があり、産後3か月までの産婦さんと赤ちゃんで、育児支援者がいない方や近親者に相談者がいない方のうち、以下のいずれかの条件を満たす方。

- ・産後の体調の回復に不安がある方
- ・初産婦などの理由で、育児に不安を持っている方
- ・産後の経過に応じた休養、栄養管理などの日常生活について助言や相談を必要とする方

### 3. 申請時に必要なもの

① 産後ケア事業利用申請書

保健センター窓口にあります。また、市のホームページからもダウンロードできます。

② 母子健康手帳



### 4. 利用できる施設・利用料・その他

- ・利用可能施設は別紙をご覧ください。
- ・利用料、持ち物は各施設異なりますのでお問い合わせください。

**利用料の8割を市が負担します。自己負担額を利用施設へお支払下さい。**

(市民税非課税世帯・生活保護世帯は無料)

- ・上限7日まで
- ・利用時間に応じた回数の食事の提供があります。(食事代は利用料金に含まれます。)
- ・多胎児につき、加算(1人2,000円)があります。

## 産後サポート事業

養育支援を必要とする家庭にヘルパーなどが訪問し、育児や家事の支援を行うことで育児不安を軽減します。



#### 1. 利用できる方

- ・諏訪市に住所のある方。
- ・退院後6か月未満の産婦さんで、家族等の支援がなく、初めての育児等で不安のある方。  
(多胎児の場合は、出産して1年以内にある方)

#### 2. 利用方法

- ・利用をお考えの方は事前にご相談下さい。

<お問い合わせ・申し込み先>

諏訪市保健センター

(諏訪市子育て世代包括支援センター)

〒392-0027

諏訪市湖岸通り5-12-18

TEL 0266-52-4141 (内線 592)