



令和3年度

# 小樽市産後ケアのご案内

「初めての育児、これで良いのかなぁ・・・」、「授乳が上手くいかない」、「産後の体調不良が続いて、休みたい」など、お困りのことはありませんか？

小樽市では、「デイケア型」、「訪問型」2種類の産後ケアがあり、助産師等から下記のケアが受けられます。産後のお母さんが安心して子育てできるよう、応援します！

**産後ケアの内容**

お母さんの心配事や赤ちゃんの様子に合わせてこのようなケアが受けられます。


- ・乳房ケアや授乳の相談
- ・沐浴などの育児指導、育児相談
- ・赤ちゃんの発育発達の相談
- ・お母さんの体や心のケア
- ・休息（デイケア型のみ）

---

**デイケア型**

お母さんと赤ちゃんが小樽協会病院（住ノ江1-6-15 0134-23-6264）に行き、9時～16時まで上記の希望するケアが受けられます。

**【一日の流れ（デイケア型）の例】**

9:00 病院到着	・オリエンテーション ・助産師等から受たいケアの聞き取り ・希望するケアを受ける	12:00 昼食		16:00 帰宅
--------------	--	-------------	--	-------------

希望するケアを受ける

**産後ケア当日に持参する持ち物**  
母子健康手帳、健康保険証、ミルク、哺乳瓶、オムツ、おしり拭き、着替え、利用料など  
※ お母さんの昼食は出ますので、持参不要です！

---

**NEW! 訪問型**

助産師が自宅を訪問し、上記の希望するケアが受けられます。（一回最大2時間まで）

**令和3年4月から始まりました！**

**利用できる方**

小樽市に住民登録がある方で、下記①、②どちらにも当てはまる方

- ① 心身の不調または育児不安等がある方（医療の必要な方は利用できません）
- ② デイケア型は生後 **4か月未満**の赤ちゃんとお母さん、訪問型は生後 **1歳未満**の赤ちゃんとお母さん（※産婦の方のみの利用も可能です。）

**利用料金**

所得の区分	利用料金（デイケア型・訪問型共通）	利用上限
一般世帯	1000円 （多胎児の場合1100円/回）	デイケア型、 訪問型通算して
市民税非課税世帯・生活保護世帯	無料	5回まで

**利用日数**

※ ケア実施日は平日のみ（土日・祝日・年末年始除く）。利用料金はケア終了後、直接病院又は助産師にお支払いください。  
※ 利用日の変更又は中止の場合、利用開始日の2営業日前までに連絡ください。これ以降はキャンセル料が発生する場合があります。

**利用に至るまでの流れ**

```

希望利用日 5日前までに
こども家庭課(小樽市保健所内)
に申請書※を提出
※ 2回目以降は電話申し込み可
↓
保健師からお母さんに電話し、希望する
ケアと体調を電話で
聞き取り
↓
・産後ケア日時調整
・小樽市から「利用
決定通知書」送付
↓
産後ケア
利用

```

※ 申請書は小樽市のホームページからダウンロードできます。「母子手帳セット」の中にも入っています。様式を希望の方は下記までお尋ねください。



チラシに関する問合せ先：小樽市富岡1丁目5番12号 小樽市保健所内 こども家庭課 電話：0134-32-5208

