小樽市産後ケア事業のおしらせ（令和５年度版）

初めての育児、久しぶりの育児。入院中は上手くいった授乳や沐浴が、自宅では思うようにいかないこともよくあることです。

産後ケアでは、助産師による授乳の相談、沐浴など育児指導や育児の相談、赤ちゃんの体重測定、お母さんの身体と心のケア、休息（デイケア型のみ）などが受けられます。

１回の出産につき、デイケア型、訪問型合わせておひとり５回まで利用できます。サポートを受けながら、育児に慣れていくことでお母さんもゆったりと育児に向き合うことができます。ぜひご利用ください。

利用料はデイケア型、訪問型どちらも無料です。
初回の利用は産後１か月以内がおすすめです！

デイケア型

１日ゆっくり過ごしませんか？
４か月未満の赤ちゃんと産婦さんが対象です。

小樽協会病院（住ノ江 1-6-15）にて 9:00～16:00 の間（ランチ付）希望するケアを受けることができます。

内容は、母乳の相談や、赤ちゃんのお世話についての相談、また、赤ちゃんを預けて、お母さんの休息の時間として利用することができます。

訪　問　型

自宅で相談できるので、外出なしで安心！
１歳未満までの赤ちゃんと産婦さんが対象です。

助産師がご自宅を訪問し希望するケアを最大 2 時間受けることができます。

母乳育児に関する相談や沐浴を助産師とともに自宅で実際に実施するなど、退院後に利用されると不安の軽減につながります。また、自宅でゆっくり産後の身体やこころの相談、赤ちゃんの体重の増えなど育児相談をしたい方にもおすすめです。

※　デイケア型、訪問型ともにケアの実施は平日（年末年始を除く）となります。
※　事業者の都合により、日程のご希望に添えない場合があります。ご了承ください。
※　産婦の方のみの利用も可能です。

利用の申込みについて

●**「小樽市産後ケア事業利用申込書兼同意書」を利用希望日の５日前までに、以下のいずれかの方法で提出**ください。

①郵送、持参等による書面申請（〒047-0033　小樽市富岡１丁目５番 12 号　こども家庭課）
②FAX（FAX 番号：0134-32-8388）
③WEB 申請（LOGO フォーム申請 QR コード➡）

申請後、こども家庭課から必ず電話があります。連絡がない場合は、行き違いの可能性がありますので、電話で確認をお願いします。

問合せ先：小樽市こども未来部こども家庭課　電話 32－5208