

# 小千谷市産後ケア事業のご案内

～助産師などの専門職が産後の母子をサポートします！～

こんな悩みはありませんか？

母乳・ミルクが足りているかな？

お風呂に上手に入れられるかな？

体調が戻らない  
眠れない  
少し休みたい



家族はいるけれど、これでいいのかわからない。  
相談したい

産後ケアを利用しましょう！

利用できる方

小千谷市に住所があり、出産後1年未満のお母さんと赤ちゃんで、次のいずれかに該当する方

- (1) お母さんの体の回復に不安がある方
- (2) 育児に不安がある方
- (3) 産後の経過に応じた日常生活等について相談したい方

産後ケアの  
内容

- (1) お母さんと赤ちゃんの健康管理および生活面の指導
- (2) 乳房管理
- (3) 沐浴や授乳等の育児指導・育児相談



宿泊型

場 所：小千谷総合病院  
対 象：産後1か月未満  
利用料：1日2,500円  
(1泊2日で5,000円)  
※食事、病衣代等は別途  
必要です。

日帰り型

場 所：小千谷総合病院  
対 象：産後4か月未満  
利用料：1日1,000円

訪問型

対 象：産後1年未満  
利用料：1回1,000円



くわしい利用方法は裏面をご覧ください

## 産後ケア事業実施医療機関

	宿泊型	日帰り型	訪問型
実施医療機関	小千谷総合病院	小千谷総合病院	市内開業助産師
対象	産後1か月未満	産後4か月未満	産後1年未満
利用時間	初日9時～最終日16時	1日9時～16時	1回60分～90分
利用回数	7日以内	7日以内	3回以内
利用料	1日2,500円 (1泊2日で5,000円) ※食事代1食670円、病衣タオル代319円/日、その他経費は別途自己負担となります。	1日1,000円	1回1,000円
申し込み先	厚生連小千谷総合病院 4階西病棟 ☎ 0258-81-1600 土日祝を除く午前10～午後4時に電話してください。		市内開業助産師へ直接お申し込みください。 ご不明な場合は、小千谷市健康・子育て応援課へご連絡ください。
持ち物	母子健康手帳、保険証、産婦の着替え・履物・洗面用具・母乳パッド、赤ちゃんのお尻拭き	母子健康手帳、保険証、利用料、産婦の着替え・履物・母乳パッド、赤ちゃんの着替え・お尻拭き・紙おむつ・調乳用品(哺乳瓶・乳首)	
備考	<ul style="list-style-type: none"> <li>・個室の空き状況やお母さんと赤ちゃんの健康状態によってはご利用いただけない場合があります。</li> <li>・市が指定する個室以外を利用する場合、個室利用料の差額分については自己負担となります。</li> <li>・事業対象の赤ちゃん以外のお子さんを連れてのご利用はできません。</li> </ul>		助産師が自宅に訪問します。

※お子さんが双子の場合でも追加料金はかかりません。  
 ※生活保護世帯・非課税世帯には、利用料の減免制度があります。

### ～利用者の声～

- ・頻回の授乳で眠れず、疲れがたまってきたので**宿泊型**を利用しました。夜間は赤ちゃんを預かってくれて、ゆっくと休むことができました。
- ・**日帰り型**を利用しました。赤ちゃんを預けて休んだり、育児のちょっとしたことも気軽に相談できて良かったし安心しました。
- ・自宅で**訪問型**を利用しました。授乳の仕方を教えてもらったり、乳房マッサージを受けることができました。
- ・沐浴が不安で、**訪問型**を利用しました。助産師さんから丁寧にアドバイスをもらえてよかったです。



【問合せ先】  
 小千谷市健康・子育て応援課  
 子育て応援係  
 ☎ 0258-83-3640