

# 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！～

こんなときに使えます！



産後ケアを利用しましょう！

※利用料の自己負担金は**無料**です。

(利用料の全額を小千谷市が助成しています。)

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

★宿泊しながら育児の相談・練習をしたり、赤ちゃんを預けてお母さんの体を休めることができます。

- ・小千谷総合病院
- ・たかき医院
- ・八幡産科婦人科医院

日帰り型

★日中お母さんと赤ちゃんが医療機関で過ごし、育児の相談や、赤ちゃんを預けてお母さんの体を休めることができます。

- ・小千谷総合病院
- ・たかき医院
- ・八幡産科婦人科医院

訪問型

★ご家庭に助産師が訪問し、沐浴のお手伝いや乳房のケア、育児の相談ができます。

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	たかき医院 (十日町市)	八幡産科婦人科医院 (長岡市)	開業助産師
対象	【宿泊型】	産後1か月未満	産後3か月未満	産後3か月未満	産後1年未満
	【日帰り型】	産後4か月未満			
利用時間	【宿泊型】	初日9時～最終日16時	初日9時～最終日17時	初日10時～最終日10時	1回60分～90分
	【日帰り型】	9時～16時	9時～17時	10時～16時	
食事	【宿泊型】	初日の昼食～最終日の昼食付		初日の昼食～ 最終日の朝食付	/
	【日帰り型】	昼食付			
利用回数 上限	【宿泊型】	最大6泊7日まで			3回まで
	【日帰り型】	7日まで			
持ち物		<b>【宿泊型・日帰り型共通】</b> 母子健康手帳、保険証、受給者証、お母さんの着替え、履物、赤ちゃんのお尻拭き、母乳パット <b>【宿泊型】</b> 洗面用具、タオル類 <b>【日帰り型】</b> 生後1か月以上の場合、赤ちゃんの着替え・紙おむつ・調乳用品（哺乳瓶・乳首：必要な方）	<b>【宿泊型・日帰り型共通】</b> 母子健康手帳、保険証、受給者証、お母さんの着替え、赤ちゃんの着替え、筆記用具、赤ちゃんのお尻拭き、おむつ、ミルク・調乳用品（哺乳瓶、乳首、搾乳器など：必要な方）、ガーゼタオル <b>【宿泊型】</b> 洗面用具、タオル類、洗濯洗剤（必要な方）	<b>【宿泊型・日帰り型共通】</b> 母子健康手帳、保険証、受給者証、赤ちゃんの衣類、お尻拭き、おむつ、ごみ袋、ミルク・調乳用品（哺乳瓶、乳首：必要な方）、お母さんの飲み物 <b>【宿泊型】</b> お母さんの着替え	/
その他		<ul style="list-style-type: none"> <li>・ミルク、沐浴用タオル、新生児用（生後1か月未満）の着替え・紙おむつ・調乳用具（哺乳瓶・乳首）は病院で用意します。</li> <li>・お母さんの病衣やタオル類の貸出を希望する場合は、396円/日かかります。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・お母さんの病衣の貸出を希望する場合は、500円/日かかります。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・お母さんのみの利用も可能です。</li> <li>・お母さんの病衣は無料で貸し出すこともできます。</li> </ul>	
申し込み先		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	たかき医院 ☎025-758-2361	小千谷市健康・子育て応援課 ☎0258-83-3640	開業助産師または小千谷市健康・子育て応援課 ☎0258-83-3640
備考		<ul style="list-style-type: none"> <li>・利用料について、お母さんの自己負担なく無料でご利用いただけます。双子の利用も無料です。ただし、診察や物品の購入・貸出等希望する場合に、一部自己負担が発生する場合があります。</li> <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、希望日にご利用いただけない場合があります。</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>			

～利用者の声～

- ・宿泊型を利用し、夜間は赤ちゃんを預かってくれて、ゆっくりと休むことができました。
- ・訪問型を利用し、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。



【問合せ先】

小千谷市子ども若者家庭センター  
(健康・子育て応援課内)  
☎ 0258-86-5140