



産後ケア、利用しませんか

産後ケアでは、出産後のお母さんの心と体をケアし、子育てをサポートします。先月号に続いて、本号では産後ケアの内容について詳しく紹介します。

産後ケアの種類

本市では、全部で3種類の産後ケアがあります。希望に合った内容を選んで利用してください。

【訪問型(アウトリーチ)】

1回当たり2時間、自宅に助産師が訪問します。「おっぱいのケアを中心に相談したい」「自宅での育児の様子を見てほしい」といった内容に適しています。また、車などの移動手段がなくて助産院まで行けない場合に利用するのも便利です。

【通所型(デイサービス)】

医療機関や助産院に行つてケアを受けます。

利用の例 午前10時に助産院へ↓授乳レッスンを受ける↓育児の相談↓お昼ご飯を食べてちよつと休憩

産後ケアをしている助産師の声を紹介します

助産師A 生後4カ月までの乳児がいる家庭への「こんにちは赤ちゃん訪問」の後も、子育てのお困り事や心配なことを産後ケアで相談できます。6月からケアの種類と利用回数が増えたことで、お母さんたちから喜びの声が届いています。孤独な育児にならないように、産後ケアを利用してください。

助産師B 育児にはさまざまな「大変!」が隣り合いです。そんなお母さんが少しゆっくり休めて、少しゆっくりご飯が食べられる、そして今悩んでいる育児の不安を解消できる場所を提供できたらと毎日産後ケアをしています。お母さんやお父さんが笑顔で元気に過ごせると赤ちゃんの笑顔と元気にもつながります。助産院でお待ちしています。

8月の相談	日時	問い合わせ	
すこやか相談 (健康栄養相談)	9日(金) 9:30~12:00	元気づくり課 ☎(928) 2000	要予約
高齢者のためのすこやか相談 (健康・口腔・栄養)	9日(金) 9:00~11:30	高齢者支援課 ☎(929) 3210	

↓助産師と一緒に沐浴↓お母さんの体のケアの相談↓午後4時に退院。訪問型よりも時間を使って希望するケアを受けることができます。

【短期入所型(ショートステイ)】
医療機関や助産院に宿泊します。1日3食(初日は2食)付で、ゆつくりと時間をかけてケアを受けることができます。産後の退院日にショートステイを利用して、お母さんは体を休めながら赤ちゃんとの過ごし方をしっかり教わり、自信をもって赤ちゃんと一緒に自宅へ帰る使い方もあります。

利用の流れ

- ①子育て支援課から
『産後ケア事業利用パスポート』を受け取る
タイミングは、母子健康手帳を交付される時または妊娠8カ月アンケートが届く時です。
- ②利用したい施設に連絡、日程調整する。
利用できる施設や料金はホームページ(ページID: 17627)に掲載しています。
- ③当日、産後ケアを利用
料金は当日、施設へ直接支払います。
住民税非課税と生活保護世帯の人は、事前の申請で助成が受けられます。

子育て支援課
保健師

高齢者の家庭訪問をしています

問い合わせ 元気づくり課 (保健センター) ☎(928) 2000

高齢者の健康づくりと介護予防を目的に、対象者へ健康状態チェックアンケートを送付しています。また、保健師・管理栄養士が家庭訪問して、本人や家族に情報提供やアドバイスをしています。

対象者 昨年度の後期高齢者健康診査を受診していない人で、介護サービスを利用していない人など

