

魚沼市産後ケアのご案内

出産後、自宅に帰っても手伝ってくれる人がいない、授乳や沐浴が上手くできるか不安、お産の疲れがとれないなど、育児の支援や休養が必要な人は『産後ケア』をご利用できます。(市が費用の一部を負担します。)

●対象者

魚沼市に住所があり、生後おおむね4か月頃までのお子さんとお母さんで、次のいずれかに該当する人が利用できます。

- (1) ママの体調不良や育児不安がある人
- (2) 夫の帰宅が遅いなど家族からの支援が受けられない人
- (3) 産後の経過に応じた日常生活等について相談したい人

例えばこんな方…

日中はパパが仕事でいない…
実家は遠いし一人での
沐浴が不安

赤ちゃん、おっぱい
飲んでるのかな？

体調が戻らない
少し休みたい

これで大丈夫かな？
相談したい!



●産後ケアの主な内容

- (1) おっぱいのケア
- (2) 授乳や沐浴についての相談、指導
- (3) ママの体調管理についての相談等



★詳しいご利用方法は、裏面をご覧ください。

お問い合わせ・お申し込み

魚沼市子育て世代包括支援センター

(市役所本庁舎 子ども課内)

☎025-792-9204



利用までの流れ



①魚沼市子育て世代包括支援センターに電話

☎025-792-9204 <受付時間>平日 8:30 ~ 17:15

「産後ケアについて相談したい」旨をお伝えください。



②保健師等が自宅等に訪問します。

- ・ママと相談しながら、サービス内容やお手続きについて説明し、支援利用プランを作成します。
- ・産後ケアは、以下の「宿泊型」「日帰り型」「訪問型」からお選びいただけます。



③産後ケア開始

- ・支援利用プランに沿って産後ケアを受けることができます。



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	●小千谷総合病院 ●たかき医院	●市立小出病院
利用時間	初日9時～ 最終日16時まで	1日 9時～16時	1日1回 60～90分
利用回数	宿泊型と日帰り型と合わせて7日以内		原則2回まで
自己負担金	1日3,000円 ※一泊二日の場合は2日 なので、6,000円	1日1,000円	1回2,000円
備考	<ul style="list-style-type: none"> ・個室の空き状況やママ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。 ・病衣や食事代など別途料金がかかる場合があります。 		訪問日は月曜～木曜の午後になります。 (要相談)