

# 四日市市産後ケア事業のご案内

出産後のお母さんは、出産や育児の疲れから体調がよくなかったり、育児に不安を抱えたり等、心も身体も不安定になりやすいものです。産後自宅に帰っても頼る人がいなくて不安、授乳がうまくいかない、赤ちゃんのお世話の仕方がわからない、などの育児不安を軽減するため、乳房ケアや授乳指導・育児相談等を受けることができます。  
(※利用にあたっては、一部負担金が必要です)



赤ちゃんの抱き方や授乳の姿勢など、私に合った方法を教えてもらってよかったです。

赤ちゃんと二人で過ごす時間が不安でしたが、具体的にアドバイスがもらえ、ゆっくり休養もできて、疲れがとれました。

利用できるかた

四日市市に住所がある、産後12か月未満の赤ちゃんとお母さんで、次の項目すべてに該当する人。

- ① お母さんの体調や育児に不安があるかた
- ② お母さん、赤ちゃんともに入院や治療が必要でないかた

内容	訪問型 (90分程度)	デイケア型 (6時間程度)	宿泊型 (1泊から)
利用回数	あわせて 最大で7日間まで (※1泊2日=2日)		
利用料金 (自己負担額)	1回 1,200円	1回 2,000円 ※別途サービス料金がかかる場合があります	1泊2日 6,000円 以降1日ごとに 3,000円追加
※生活保護受給の人は自己負担免除(保護証明が必要です)			
実施内容	(1)お母さんの身体のケアや産後の生活の指導、栄養指導 (2)適切な授乳のためのケア(乳房ケアを含む) (3)授乳や沐浴などの育児の手技についての具体的な指導や相談 (4)その他育児の相談など		

## タイムスケジュール(例)

※ケア開始時刻、終了時刻は、利用施設によって異なります。

デイケア型



9:00~  
10:00

●  
ケア開始

滞在中は休息をとったり、乳房ケアや育児の相談をしたりして、ゆったりと過ごしています。



●  
授乳や休養



●  
12:00

●  
昼食

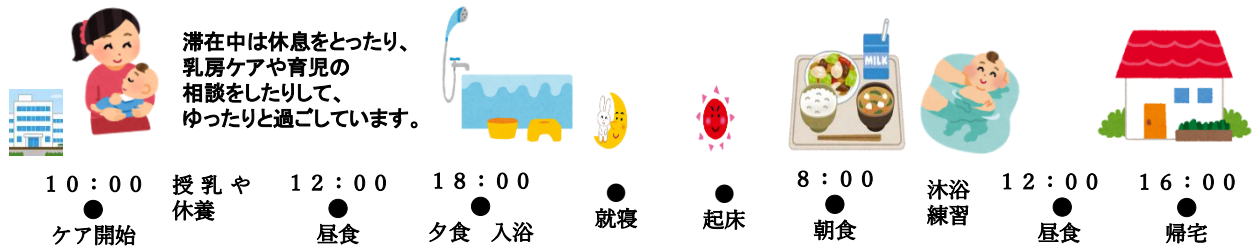


●  
15:00~  
16:00

●  
帰宅

(一泊二日の場合)

宿泊型



## ☆ 利用方法

### 1. 利用申し込み

「こども保健福祉課母子保健係」の窓口、または電話（Tel059-354-8187）でお申し込みください。

#### 《申し込みに必要なもの》

- ① 産後ケア事業利用申請書
- ② 母子健康手帳

※生活保護受給者のかたは、保護証明が必要です。

※宿泊型を早期に利用希望のかたは、妊娠中からの申請も可能です。詳しくはお問い合わせください。

### 2. 審査

総合会館3階こども保健福祉課（母子保健係）窓口・電話または家庭訪問にて状況の聞きとり。

（※事前に、市の保健師等が家庭訪問等で状況等確認済みの場合は不要。）

### 3. 利用の決定

審査の結果、「産後ケア事業利用承認通知書（利用不承認通知書）」を発行します。

### 4. 産後ケア事業利用の流れ

#### 【訪問型】

- ① 利用承認後、訪問担当助産師から連絡がありますので、訪問希望日時等についてご相談ください。
- ② 訪問予定日に都合が悪くなった場合は、必ず、前日正午までに担当助産師へご連絡ください。
- ③ 利用後、市から送付する指定の納付書にて、指定の窓口にて利用料を振り込んでください。（手数料不要）

#### 【デイケア型・宿泊型】

- ① 利用承認後、サービス利用施設へお電話で当日の持ち物、時間等をご確認ください。
- ② 日程変更やキャンセルについては、必ず、前日正午までにサービス利用施設へ連絡してください。
- ③ 利用後、市から送付する指定の納付書にて、指定の窓口にて利用料を振り込んでください。（手数料不要）

### 5. その他

産後ケア事業の結果は、市役所こども保健福祉課へ送付されます。このことに同意の上でお申込みください。

#### 問い合わせ先

四日市市 こども未来部 こども保健福祉課 母子保健係

所在地：〒510-0012 四日市市諏訪町2-2（四日市市総合会館3階）

電話：059-354-8187

※ 月～金曜日（祝日・年末年始を除く） 午前8時30分～午後5時15分