

## 産後ケアでできること（利用内容）

お母さんのケア（健康状態のチェック、乳房ケア、授乳相談、育児相談など）  
赤ちゃんのケア（健康状態のチェック、体重や影響の確認、沐浴など）

## 利用回数・料金

回数：合計7回まで（宿泊型の場合1泊2日で2回利用、2泊3日で3回利用と計算）

※多胎児家庭は合計14回までご利用可能です。

料金：（宿泊型）1日あたり3,000円（1泊2日6000円、2泊3日9000円で最大6泊7日まで可能）（日帰り型）1日3,000円（訪問型）1回1,500円（2時間）

## 利用施設

利用	施設	形態	対象年月齢	二次元コード (ホームページ)
市内	桜町病院 042-383-4111	日帰り型	5ヶ月未満	
		宿泊型	2カ月未満	
市外	矢島助産院 042-322-5531	日帰り型 宿泊型	5ヶ月未満	
	ジュンレディースクリニック小平 042-329-4103	日帰り型 宿泊型	4ヶ月未満	
	府中の森 土屋産婦人科 042-351-3748	日帰り型	5ヶ月未満	
		宿泊型	1カ月未満	
武蔵野赤十字病院 0422-32-3111	宿泊型	56日未満		
自宅	グリーン助産院 042-406-1081	訪問型	1歳未満	
	武蔵野市助産師会 申込みはホームページから			
	あかり助産院 042-207-7962 申込みはホームページから			
	アヴェクトワ助産院 042-403-7356 申込みはホームページから			



# 小金井市 産後ケア

## 産後ケア事業とは

出産後のお母さんが安心して育児できるよう、施設やご自宅で助産師のケアやアドバイスを受けられ、休息をとることのできる事業です

## 利用できる方

小金井市民（利用時に住民登録がある方）  
生後1歳未満のお子さんとお母さん  
発熱などの感染症状がない方



退院後すぐに  
利用を希望される方は  
面談時にお知らせください

## 利用の流れ

### ①利用登録申請

方法：妊娠8か月(28週)以降に保健師等と面談  
(妊婦面談・新生児訪問)

#### ★申請に必要なもの★

産後ケア事業利用登録申請書(市ホームページ・母子保健係窓口で入手可能)  
※生活保護世帯や市民税非課税世帯の方は別途書類が必要です。  
お問合せ下さい。

#### ★妊娠中に利用登録申請をされた方★

産後に赤ちゃん連絡票の提出をお願いします。  
お急ぎの方は電話連絡をお願いします。(TEL：042-321-6296)  
(赤ちゃん連絡票は母子健康手帳お渡し時の資料に同梱されています)  
面談や訪問等がお済みの方は郵送での申請もできます。

### ②利用決定

出産後、利用可能な方に市より利用登録承認通知書を郵送します

### ③利用施設への予約申込み

ご利用希望日が決まりましたら各施設にお申し込みください。  
予約の際には、登録番号(利用登録承認通知書に記載)が必要です。  
予約方法や利用月齢が各利用施設で異なります。

### ④利用

利用内容を各利用施設とご調整のうえ、ご利用ください。  
利用料金は直接、各利用施設にお支払いください。  
こども商品券でのお支払いも可能です(施設にご確認ください)。  
※日程変更やキャンセルは分かり次第早めに施設に連絡してください。  
発熱等体調不良以外のキャンセルはお控えください。  
利用後にアンケートにご協力ください。

# 過ごし方(例)

※施設によって時間やサービスが異なります

## 宿泊型：1泊2日

10:00 受付

12:00 昼食

15:00 おやつ

18:00 夕食


21:00 就寝

7:30 朝食

12:00 昼食

16:00 会計・帰宅

ゆっくり休めました！  
授乳の相談ができ安心  
できました



ゆったりとした個室(桜町病院)

## 日帰り型


10:00 受付

12:00 昼食

15:00 おやつ

16:00 会計・帰宅

ご飯をゆっくり食  
べられてうれしかった  
です  
乳房ケアをして  
もらいすっきりしました



バランスのよい食事

## 訪問型

13:00 ケア内容のご相談


13:15 抱っこ紐の相談

13:35 沐浴のアドバイス

13:50 授乳・育児相談

15:00 終了

パパも一  
緒に聞けて良  
かったです



赤ちゃんもニコニコ

～使い方いろいろ 各ご家庭にあった組み合わせを～



誕生



Aさん  
初産



Bさん  
経産

1か月

1日 疲れた、休みたいな

2日 ↓ 宿泊 1泊

1日 おっぱい飲めてる？  
見てほしいな

訪問型

3か月

3日 眠れてない気がする

4日 ↓ 宿泊 1泊

2日 1か月に1回、  
3日 上の子の調整をして  
4日 日中休みたいな  
5日

日帰り型

6か月

5日 離乳食、どうしよう

訪問型

6日 上の子と違って  
離乳食に  
工夫が必要そう？

訪問型

9か月

6日 中～後期の離乳食  
よく動く！大変！  
おうちの中大丈夫？

訪問型

7日 動きが出てきて  
二人の育児が大変。  
誰かと話したい

訪問型

1歳

お問合せ先  
小金井市 こども家庭センター 母子保健係  
住所：小金井市貫井北町5-18-18  
電話：042-321-6296

