

上越市産後ケア事業（来所型・訪問型）のご案内

「出産後に手伝ってくれる人がいなくて不安」「授乳や赤ちゃんのお世話がうまくできるか心配」「出産や育児の疲れから体調が良くない」など、産後の生活を不安に思うことはありませんか。

上越市では、産後間もないお母さんとお子さんの新生活を支援するため、助産師など専門スタッフによる『産後ケア事業』を行います。ケアは来所・訪問で受けることができます。

産後の生活に不安のある方はぜひご相談ください。

ご利用できる方

☆上越市に住民票があるお母さんとお子さんで、以下のいずれかに当てはまる方

- ・産後の心身の回復に不安がある
- ・授乳に関する悩みや乳房トラブルがある
- ・育児不安があり、育児指導を受けたい

※医療処置が必要な方や感染症の疑いがある場合は利用できないことがあります。

産後ケアの内容

- お母さんへのケア：産後の健康状態のチェック、生活のアドバイス、乳房ケア
- 赤ちゃんへのケア：発育や体重のチェック
- 育児のサポート：授乳や沐浴などの育児指導 など



利用回数・料金等

	来所型	訪問型
対象	産後12か月未満のお母さんとお子さん	
実施方法	来所しケアを受けます。 予約制です。予約先 090-5199-1637	助産師の訪問によりケアを受けます。 ※訪問は上越市内・妙高市内に限ります。
実施場所	上越市市民プラザ2階 こどもセンターベビールーム	ご自宅
利用時間	●月曜日・木曜日・金曜日の 午前9時30分～午前11時30分 ●金曜日のみ 午後1時30分～午後3時30分 相談は、1回30分～1時間程度。 ※事前予約が必要です。祝日等除く	助産師と希望日程を相談します。 訪問は、1回1～2時間程度。
利用回数	5回まで	5回まで
利用料 (※)	無料	1回あたり1,500円

※市民税非課税世帯、生活保護世帯は、利用料は無料です。

ご利用方法は裏面へ

利用の流れ

利用の相談・申請

利用を希望される方は上越市こども家庭センターにご相談ください。
利用内容が決まりましたら、「上越市産後ケア事業実施申請書」を提出してください。
※申請書は上越市こども家庭センターに持参又は郵送で提出してください。

<申請時に必要な物>

- ☐ 上越市産後ケア事業実施申請書
(市ホームページからダウンロードもできます。)

利用の決定

市が審査し、利用が決定しましたら「産後ケア事業実施決定通知書」をお送りします。

利用の開始

自宅又は助産師の健康相談室において必要なケアを受けます。
利用したらチケット（産後ケア事業実施決定通知書と同封）を切り取り助産師へお渡しください。

終了・継続相談

必要な方には、引き続き保健師等が継続して支援を行います。

産後ケア事業以外にも、上越市では様々な子育て支援サービスがあります。
気になること、心配なことがありましたら「上越市こども家庭センター」または「総合事務所」にお気軽にご相談ください。



【申請・問い合わせ】

上越市こども家庭センター

〒943-8601 上越市木田1丁目1番3号

☎ 025-520-5843