

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（申請不要）	訪問型
対象	産後2か月から（※1）	産後12か月未満のお母さんと赤ちゃん
実施方法	来所しケアを受けます。 「母子モ」での事前予約制です。	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。 ●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	回数制限なし	5回まで
利用料	無料	1回あたり1,500円（※2）

※1 生後2か月未満のお子さんは体温調節や免疫力が未発達で外の環境の変化や刺激に弱いとされているため、相談希望の場合は、訪問型産後ケアをおすすめします。

※2 利用料は、後日納付書支払いになります。

※2 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

来所型産後ケアは申請書の提出は不要です。
「母子モ」で来所日時を予約してください。

訪問型産後ケアの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（訪問型ケア）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（訪問型ケア）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（訪問型ケア）実施決定通知書」と「訪問型産後ケアチケット」をお送りします。

利用の開始

- 来所型は予約した日時に市民プラザこどもセンターにお越しください。
 - 訪問型は担当助産師と電話等で日程調整してください。
- 訪問型産後ケアを利用したらチケット（産後ケア事業（訪問型ケア）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、引き続き市の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。

○来所型産後ケアの予約方法○



ご利用は
こちらの
二次元
コードから



左記二次元コードから母子健康手帳アプリ
母子モをインストールし予約してください。

【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（直通）