

特集

産後のママと赤ちゃんをサポートする

産後ケア事業

筑紫野市では、体調や育児に不安がある産後のママが、心身の回復を促したり、安心して育児ができるよう「産後ケア事業」を実施しています。

今回は、問い合わせの多い、産後ケア事業の具体的な内容や利用者の声をご紹介します。

ID 26265 問 こども家庭課

産後ケアって何ですか？

産後ケアとは、出産で身体に大きなダメージを受けたママと赤ちゃんのお世話をサポートすることです。母体の回復が十分でない産後から、待ったなしで育児はスタートします。慣れない育児や睡眠不足などが重なり、心身ともに疲労しがちなママと赤ちゃんに、助産師などの専門職が育児支援や、心身のケアを行います。

高まる産後ケアの需要

核家族化の進行や共働き世帯の増加によって、家族からのサポートが得られず、一人で子育てを担っている産後ママが多いという現状があります。

また、10人に1人が発症する産後うつは、産後のホルモンバランスの変化や育児のサポート不足などの要因も大きく影響しています。

そのため、産後ケアは産後のうつ病の発症予防としても、その必要性が高まっています。

産後ケアで受けられるサポート

産後ケアでは主に4つのサポートを受けることができます。

心と身体のケア

ママの体調に応じて、休息を促し、不安や不調を和らげるサポート

育児のサポート

沐浴（もくよく）やスキンケア、おむつ交換など、赤ちゃんのケアについて具体的な助言

授乳のサポート

授乳の方法や乳房ケア、ミルクの量などの相談、アドバイス

発育・発達相談

体重測定や離乳食の進め方などのアドバイス

無理はときに気付かない

赤ちゃんのために、と育児を頑張るママが多いですが、育児に追われて心に余裕がなくなると、自分が無理をしていることに気付かないこともあります。

ご家族や周りの人も、ママが無理すぎないように、産後ケア事業の利用を勧めてあげてみてください。

わたしがサポート



永川産婦人科
師長 山本 亜紀さん

「眠れなくてつらい」「誰かに話を聞いてもらいたい」と思ったら、遠慮せずに産後ケアを利用してみてください。笑顔のママを一人でも増やせるようにスタッフ皆でサポートします。

子育てを孤独に感じている人も多いと思いますが、一人で頑張らなくて良いんです。

悩みがなくても、ぜひ産後ケアを利用してみてください。



ベビーフェリス井手
助産師 井手 敬子さん

利用者インタビュー

頼れる存在がいる安心感

育児相談を利用しました。問題の解消もですが、相談することによって気持ちが楽になるのも大きかったです。利用する中で、育児は頑張りすぎなくても良いんだ、と気付かされました。助産師の井手さんはなんでも相談にのってくれて、今では母親と同じくらい頼れる存在です。

育児に追われ、自分の時間が取れない中、産後ケアは自分と向き合う大切な時間となっています。

人付き合いが苦手な人はもちろん、自分で何でもできている人も利用してみしてほしいです。自分がわかっていなかったことがわかる、そんな気づきも得ることができます。思っている以上に得るものは多いですよ。



関谷 虹琉ちゃん 関谷 彩花さん

育児相談



安心して相談やケアが受けられるよう、産後ケア施設では室内環境にも配慮されています。育児相談では、母乳に関する相談以外にも、体重増加の悩みや日々の育児相談ができ、また、成長の喜びを一緒に共有できる場となっています。1歳近くなると、職場復帰に向けて、卒乳や断乳の相談で利用する人も多いです。



ショートステイ



受付後は、ママの体調や要望を聞きながら、休息の確保や沐浴(もくよく)指導、授乳相談など必要なケアを行います。困ったときに24時間いつでもスタッフが側にいる安心感は、ショートステイならではの良さです。温かい食事を楽しみながら、心と身体をリフレッシュしましょう。



ママが充電できる場所

出産後に家に戻り、子育てと家事を自分でして睡眠時間が取れない中、「ただただ寝たい」という思いで産後ケアを利用しました。最初は利用して良いのかという迷いや申し訳なさがありましたが、スタッフの人に優しく受け入れてもらい、赤ちゃんを助産師さんに預かってもらえるという安心感は大きかったです。

「母親なんだから」という重責を自分に課しすぎている人は多いと思います。「自分は大丈夫」と思っている人も必ず無理はしているはずです。心のケアに、ぜひ活用してみてください。私ももっと人を頼って良いんだという気付きになりました。



矢野 司朔ちゃん 矢野 杏南さん

ママ1人につき 組み合わせは自由♪ 7日間利用できます

対象者：市民で生後1年以内の赤ちゃん和妈妈(流産・死産した日から1年以内の人を含む)
※母子ともに医療的ケアが必要な場合を除きます。

ショートステイ(宿泊)

ママと赤ちゃんが施設にお泊まりし、日中から夜間を通してケアを受けます。

【料金】1泊2日で6,000円 食事付き

【時間】当日9時～翌日19時ごろ※

※利用時間が施設により異なる場合があります。

【おすすめ】・ゆっくり休息をとりたい人
・初産婦さん など

デイサービス(通所)

朝から夕方まで、日帰りでケアやサポートが受けられるメニューです。

【料金】1日当たり2,000円 食事付き

【時間】9時～16時ごろ※

※施設によって入退所時間が異なる場合があります。

【おすすめ】・昼間、家族の支援が受けられない人
・授乳や育児手技の練習をしたい人 など

母乳・育児相談(通所)

施設に出向き、1時間程度、授乳や育児に関する相談が受けられるメニューです。

【料金】1日当たり500円

【時間】約1時間(平日9時～17時)

【おすすめ】・産後ケアを初めて利用する人
・短時間で利用したい人 など

訪問型

助産師などが訪問し、自宅で産後ケアを受けます。外出の負担が少なく、自宅での赤ちゃんとの過ごし方についてアドバイスが受けられます。

【料金】1日当たり1,000円

【時間】約2時間(平日9時～17時)

【おすすめ】・産後間もない人
・外出に不安がある人 など

※市民税非課税世帯または生活保護世帯の人は、料金は無料です。(要事前申請)

利用の流れ

利用券(利用
パスポート)を
用意する



施設に予約を入れる

当日、産後ケア
を利用し、料金
を支払う

4月から産後ケアの利用を一部変更します

変更①▶産後ケア事業利用券の配付

4月1日以降に母子健康手帳を交付した妊婦さんへ産後ケア事業利用券を配付します。出産後1年以内の産婦さんで利用券をお持ちでない人は、市ホームページから利用券発行の申請手続きを行ってください。後日郵送で届きます。(1週間程度)

令和6年3月31日までに産後ケア事業の利用申請をした人で、市から利用決定通知書と利用パスポートを交付された人は、令和7年4月以降もそのまま使用できます。利用券への差し替えの必要はありません。

変更②▶産後ケア利用料助成金

里帰り出産などの理由で、市が指定する施設以外で産後ケアを利用した場合、利用にかかった費用の一部を助成します。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

A simple line drawing of a woman with brown hair tied back, wearing a pink long-sleeved shirt. She is holding a baby in her arms. The baby is wearing a pink onesie. There are three blue dots above the woman's head.

※それぞれの事業の詳細は市ホームページでご確認ください。

妊娠中から子育て中の人に便利な機能がたくさんある
子育て応援アプリです。

- ★母子健康手帳交付の予約
- ★プレママ・プレパパ教室、
離乳食教室の申し込み
- ★3歳児健診の日程変更 など



アプリ
ダウンロードは
こちらから

※登録無料、通信料は
ご自身の負担となり
ます。

