

新しい命のために

ご存じですか？あしやの産前・産後のサポート事業

問い合わせ こども家庭・保健センターこども家庭総合支援担当 ☎31-0611(〒659-0051 呉川町14-9)



ゆっくり過ごせて
リフレッシュ
できますよ！



産後のママをサポートします！

～さらに充実した産後ケア～

市内にお住まいの生後1年未満のお子さんとお母さんを対象に、訪問や通所、宿泊による「産後ケア」を実施しています。「育児を手助けしてくれる人がいない」「これからの育児が心配」などの不安はありませんか？
ご自宅での生活に向けて、助産師等がお手伝いします。

産後ケア こんなサービスが利用できます

- お母さん・お子さんの体調にあわせて以下のケアを受けることができます
- 母体の健康管理
 - 心理面に関するケア
 - 乳房マッサージや乳房ケアの指導
 - 母親の休息時間の提供
 - 授乳や沐浴・スキンケアなどの育児技術の相談・指導
 - 乳児の発育・発達の確認
 - 食事の提供(通所型・宿泊型の場合)ほか

どんな人が利用できるの？

芦屋市に住民登録がある生後1年未満のお子さんとお母さん(医療行為を必要としない方)

利用できる回数は？

訪問型・通所型・宿泊型あわせて7日以内
※宿泊型の場合、入所・退所日はそれぞれ1日と換算します

「産後ケア」事業申請・利用の流れなど詳しい内容は、芦屋市ホームページ「芦屋市産後ケア事業」でご確認いただけます。



Check!

助産師さんインタビュー

産後ケアを利用して心身ともにリラックスを

産後はホルモンや環境の変化によって、心身が十分に回復しないまま、赤ちゃんのお世話が始まります。マタニティーブルーで不安や寝不足に悩むことが多く、退院後も母乳や授乳・沐浴など戸惑うことが多く、早めの「産後ケア」が大切です。産後ケアは施設に宿泊したり通所したりしながら、助産師や看護師からのケアを受けられます。新たに増えた訪問型のケアでは、孤独な育児をしているお母さんや通所がしにくいお母さんをサポートします。現代の育児環境は昔と

＼ 私たち助産師がサポートします！ ＼



中江さん・宮村さん・住岡さん・加須屋さん・座光寺さん

違い、迷いやジレンマが生じやすいですが、「産後ケア事業」をどんどん利用して温かい家庭・楽しい育児を感じていただけたらいいと思います。



「産後ケア」事業のココが拡充！

- 1 対象者の拡充 4カ月未満→ **1歳未満**
- 2 **利用料金を改訂**しました
- 3 通所型・宿泊型に加え **訪問型が増えました**

訪問型には
こんなメリットが
あります

「体調が優れない時」「上の子がいて通所できない」「自宅で育児指導・相談を受けたい」などで外出が大変な時は、自宅にいなから助産師などの専門家から授乳・育児指導や乳房ケア、育児相談などのケアを受けることができます。また、通所型や宿泊型に比べて利用しやすい料金になっています。

利用料金

種 類	利用時間	利用料金			
		夫と妻の 合算所得が 1,500万円 以上	一般世帯	市民税非課税 世帯 または 生活保護世帯	多胎のとき 乳児一人 につき
訪問型	日中2時間程度	2,000円	1,000円	0円	500円
通所型	午前10時～ 午後4時まで	8,000円	4,500円	500円	500円
宿泊型	午前10時～ 最終日の午後3時	9,000円	5,000円	1,000円	1,500円

詳しくは市ホームページをご確認ください

産後ケア実施施設

施設名	住 所	電話番号
市立芦屋病院	朝日ヶ丘町 39-1	☎ 31-2156
芦屋・小野レディスクリニック	清水町 2-8	☎ 21-3700
渡辺産婦人科小児科	船戸町 6-21	☎ 22-5027
産屋助産所	西山町 12-7	☎ 61-5018 ☎ 090-9543-2748
住岡母乳と育児相談所	【ANNEX】三条町10-6	☎ 98-9608
	【三条相談所】三条町10-15	☎ 090-1718-7404
ママズケア	西宮市神楽町 11-20-202	☎ 0798-58-0209
毛利助産所	神戸市東灘区御影石町 4-13-3	☎ 078-841-2040
いなお助産院	神戸市灘区中原通 5-2-21	☎ 090-6203-4103
助産院ツルマタニティクリニック	西宮市市庭町 6-19	☎ 0798-32-4103

最新の一覧は市ホームページをご確認ください

産後ケアを利用したママの声

助産師さんが見守ってくれるから安心

池田さん親子(生後5カ月)

ママ友から産後ケアの施設がとても良かったと聞いて自分も使ってみようと思いました。施設では赤ちゃんを抱っこしてもらえて、ゆっくりとお風呂に入ってリラックスでき、アレルギーや好き嫌いなども考慮したおいしい食事も頂いて心身ともに体を休めることができました。

また、子育てについての疑問や悩みをその場で相談してアドバイスをいただいたり、ここに来るととても安心で心強いです。産後の子育ての悩み・不安や自身の心身疲れなどは、ひとりで抱え込まず気軽に「産後ケア」の利用をおすすめします。



助産師さんが見守ってくれるので安心して美味しいランチを頂きました

Check!