

産後ケアで あしん子育て



出産という大仕事がお母さんの心身に大きく負担がかかることをご存じですか？
この特集では、出産後のお母さんの心身のケアや、赤ちゃんのお世話のサポートなどを行う「産後ケア事業」を紹介します。

✿ 問い合わせ先 こども家庭課子育て包括支援係（市こども家庭センター内、ヒロロ〈駅前町〉3階、☎37-1323、平日の午前8時30分～午後6時）

「産後ケア」ってなに？

YouTubeでも
分かりやすく
紹介しています！
(こども家庭庁作成)



産後ケアとは、出産後のお母さんが安心して子育てできるように、心身のケアや育児サポートなどを行う事業です。施設を宿泊や日帰りで利用できるほか、助産師が自宅を訪問することでゆっくり休んだり、授乳や育児練習などを受けることができます。
※ケア中は外出できませんのであらかじめご了承ください。

サービス内容

- お母さんのケア ▶ 休息、健康状態チェック、乳房ケア など
- 赤ちゃんのケア ▶ 体重測定、健康状態チェック など
- 育児サポート ▶ お悩みや困りごとの相談、授乳方法の指導、^{もくよく}沐浴指導 など

出産後のお母さんは…

睡眠不足

ホルモンバランスの急激な変化

出産による身体のダメージ

慣れない育児のストレス

家族に頼りづらい

出産後1年間は、特に心身が不安定になりやすい時期と言われています。

市では、誰もが安心して子育てができる環境を目指し、医療機関等への委託により産後ケア事業を実施することで、子育て中の皆さんをサポートしています。

利用しやすくなりました♪

- ☑ 弘前市に住民票がある
- ☑ 出産後1年以内のお母さんと赤ちゃん

これまでは育児の不安や心身の不調があることを要件にしていたが、令和8年4月からは、左のいずれにも当てはまれば対象となります。これまでハードルを高く感じていた人もぜひご利用ください。

- さらに…
- ▶ 妊娠8か月（28週）から申請可能
 - ▶ 赤ちゃんが入院中等の場合はお母さんのみの利用も可能
 - ▶ 流産・死産等を経験して1年以内の人も対象

サービス種別・利用回数

各サービス種別を自由に組み合わせて
1出産につき7回まで利用可能♪
(1泊2日は2回とカウント)

短期入所型

施設に宿泊してケアを実施します。1泊2日から最大6泊7日まで宿泊可能です。時間は各施設によって異なります。

通所型

施設を日帰りで利用してケアを実施します。1日型（6時間程度）と短時間型（3時間程度）があります。

訪問型

助産師が自宅を訪問してケアを実施します。1回につき、2時間程度の利用ができます。

里帰り出産のため、県内の他市町村に滞在中の人も「訪問型」の利用が可能です。
※市民で、利用が認められた場合に限る。

利用料金

サービス種別	市民税課税世帯		市民税非課税世帯 ・生活保護世帯
	利用料金	多胎児加算 [◆]	利用料金および多胎児加算
短期入所型	1泊2日 5,000円 (1泊追加ごとに+2,500円)	1泊2日 1,000円 (1泊追加ごとに+500円)	無料
通所型	1日型 (6時間程度)	300円	
	短時間型 (3時間程度)	100円	
訪問型 (1回2時間程度)	500円	100円	

◆ 多胎児加算…2人目以降1人あたりの額

課税区分にかかわらず、短期入所型・通所型（1日型）に伴う食事代のほか、個室利用料など施設が提供するオプションサービスは別途自己負担となります。

詳細は市ホームページでご確認ください ▶▶▶

