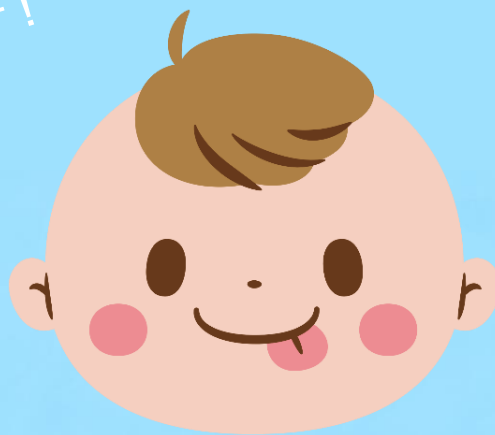


令和
6年度

たるみず 産後ケア

お母さんの
産後をサポート
します！

ご出産おめで
とうございます！



詳しくは
垂水市WEBサイト
からご確認ください。



☁お問い合わせ先☁
垂水市保健課健康増進係
☎0994-32-1116（直通）
平日8：30～17：15



産後ケアって何？

「産後ケア」とは、産後間もないお母さんをサポートするもので、垂水市が契約する助産院や医療機関等で「宿泊」や「日帰り」しながら、ゆっくり過ごしたり、助産師がお宅を訪問して、産後の悩みや不安をお聞きする相談サポートが受けられます！



ご利用いただける対象者

垂水市に住所がある方で、生後1年以内の赤ちゃんとその家族（1名）のうち、次のいずれかに当てはまる方

- ① 家族等から家事や育児等の支援を受けられない
- ② 体調や育児等について不安がある

【具体的には・・・】

- 産後体調が思わしくなく、育児で支援が必要
- 家族の支援が難しく、一人での育児に不安がある
- 初めての育児で授乳や沐浴の手技が心配
- 双子の育児で支援が欲しい
- おっばいが詰まりかけていてケアを受けたい等



ちょっとした休憩としてもご利用いただけます！



選べる2つの申込方法

ご利用のお申込みは、スマホ・保健課窓口からお申込みいただけます。

※入院中等、窓口でのお申込みが難しい場合は、お電話にてご相談ください！

【必要な物】

母子手帳

【申込方法】

① スマホ（右QRコードより）

② 保健課窓口（受付 平日8:30～17:15）



【ご相談先】

垂水市保健課 健康増進係 0994-32-1116



SUPPORT①／宿泊ケア【ショートステイ】

宿泊しながらサポートを受けられます！栄養バランスのとれた食事を取りながらゆっくりと産後の体を休めることができるほか、授乳やおむつ交換、沐浴等の練習も行えます！

- 【利用料金例】①課税世帯の場合 例：1泊2日利用 → 3,000円×2日 = 6,000円
 ②非課税世帯の場合 例：1泊2日利用 → 500円×2日 = 1,000円

利用者の世帯区分	基本額	加算額（多胎児）	利用日数
市民税課税世帯	3,000円/日	1,500円/日	原則7日 ※状況によって 最大14日利用可能
市民税非課税世帯	500円/日	250円/日	
生活保護受給世帯	-	-	

※利用日数は、年間あたりの最大利用日数です。連続でもご利用いただけます。
※今村総合病院を利用される場合「加算額」はかかりません。



SUPPORT②／日帰りケア【デイサービス】

日帰りを通えるから、より気軽にご利用いただけます！昼食付で最長6時間利用可能！赤ちゃんを助産師にみてもらって自分の時間を過ごしたり、おっぱいマッサージや育児指導を受けることも可能です！

利用者の世帯区分	基本額	加算額（多胎児）	利用日数
市民税課税世帯	500円/回	250円/回	原則7回 ※状況によって 最大14回利用可能
市民税非課税世帯	200円/回	100円/回	
生活保護受給世帯	-	-	

※利用回数は、年間あたりの最大利用回数です。連続でもご利用いただけます。



SUPPORT③／訪問ケア【アウトリーチ】

垂水市の保健師や助産師がご自宅へ訪問して、お母さんの不安なことをお聞きし、対応方法を一緒に考えます！

サポート内容







- 1 悩み相談（産後の体や食事、育児に関すること）
お母さんが抱えている悩みをお聞きし、対応方法を一緒に考えます。
- 2 乳房管理
母乳の分泌が悪いと感じている時などに、母乳マッサージやセルフケアの提案を行います。
- 3 沐浴指導
一人でお風呂に入れるのが怖い時や赤ちゃんの湿疹が気になる時など沐浴のやり方を練習します。

自己負担額

無料









選べる9つの産後ケアセンター（医療機関・助産院）

		鹿児島中央助産院	つむぐ助産院
イメージ写真			
住所		鹿児島市伊敷6丁目17-18	鹿児島市伊敷台7丁目12番3号
連絡先		099-210-7560	090-1678-2648
HP・アクセスマップ		HP	HP
		マップ	マップ
			
			
利用可能対象者	母親	○	○
	新生児・乳児	○	○
	父親	○	○
	利用児の兄妹等	○	○
	利用児の里親等	○	○
ケア内容		<p>1 授乳の練習 抱き方や乳首の含ませ方等のアドバイスをおこないます。 必要に応じて、乳房ケアや乳房マッサージを行います。</p> <p>2 育児指導 赤ちゃんとお母さんに合った「おむつ交換」や「沐浴」等のやり方を一緒に練習します。</p>	
宿泊ケア	基本時間帯	入所：10時 退所：翌日17時 (状況に応じて調整可能です)	入所：10時 退所：翌日17時 (状況に応じて調整可能です)
	お食事	朝・昼・夕	朝・昼・夕
日帰りケア	基本時間帯	10時～16時	10時～16時
	お食事	昼	昼
特徴		<ul style="list-style-type: none"> ・本人と児以外に家族の宿泊も可能 (状況によっては難しい場合もあり) <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <p>✿宿泊料金✿</p> <p>大人…1100円/泊、 子…550円/泊</p> <p>食事追加…朝650円、 昼・夜900円</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> ・利用されたい方は事前に見学も可能 	<ul style="list-style-type: none"> ・本人と児以外に家族の宿泊も可能 (状況によっては難しい場合もあり) <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <p>✿宿泊料金✿</p> <p>大人…1000円/泊、 子…500円/泊</p> <p>食事追加…朝800円、 昼・夜1000円</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> ・利用されたい方は事前に見学も可能

※産後ケアセンターは、本市が産後ケア事業を委託する病院、診療所、助産所等の総称です。
 ※時間帯につきましては申込時に調整可能です。

今村総合病院		はるちゃん助産院	
			
鹿児島市鴨池新町11-23		鹿児島市西谷山4丁目1-2 えとわーる103号	
099-251-2221		090-6778-9904	
HP	マップ	HP	マップ
			
○		○	
○		○	
状況に応じて		×	
×		×	
○ (女性のみ)		○ (女性のみ)	
3 悩み相談 赤ちゃんのあやし方や寝かしつけ方、抱っこ、夜泣きの対応等、お母さんが困っている事や不安に思っている事等をお聞きし、対応方法を一緒に考えます。			
4 食事の提供 栄養バランスのとれた食事をとることができます。			
5 お母さんの休息 赤ちゃんを一時的に預けて、ゆっくりと休むことができます。			
入所：10時 退所：翌日午後 (状況に応じて調整可能です)		実施していません	
朝・昼・夕		実施していません	
実施していません		10時～16時	
実施していません		昼	
<ul style="list-style-type: none"> ・女性だけの病棟で全室個室。 ・育児のサポートだけでなく育児者の精神的なケアにも力を入れています。 ・産後の腰痛や肩こり等身体的不調がある方は、理学療法士による産後リハも受けられます。是非ご利用ください。 		①母乳のお悩みにはBSケア（痛くない乳房マッサージ） ②心身の疲れにはテルミー温熱療法（温かくて気持ちのいいケアになります） ・お母さまのご希望に沿って①、②のケアを受けることができます。 ぜひほっと一息つきにいらしてください。	

選べる9つの産後ケアセンター（医療機関・助産院）

		Aroma助産院まどか		寿レディースクリニック	
イメージ写真					
住所		鹿児島市紫原6丁目20-22		鹿屋市寿7丁目 1-35	
連絡先		090-6339-0492		0994-43-3244	
HP・アクセスマップ		HP	マップ	HP	マップ
					
利用可能対象者	母親	○		○（当院で出産した方に限ります）	
	新生児乳児	○		○（当院で出生した児で、生後約4か月まで）	
	父親	○		×	
	利用児の兄妹等	○		×	
	利用児の里親等	○		○（女性のみ）	
ケア内容		<p>1 授乳の練習 抱き方や乳首の含ませ方等のアドバイスをおこないます。必要に応じて、乳房ケアや乳房マッサージを行います。</p> <p>2 育児指導 赤ちゃんとお母さんに合った「おむつ交換」や「沐浴」等のやり方を一緒に練習します。</p>			
宿泊ケア	基本時間帯	入所：9時30分 退所：翌日17時 (状況に応じて調整可能です)		入所：14時 退所：翌日16時 (状況に応じて調整可能です)	
	お食事	朝・昼・夕		朝・昼・夕	
日帰りケア	基本時間帯	9時30分から18時30分の内6時間		10時～16時	
	お食事	昼又は晩		昼	
特徴		<p>アロマの香りに包まれた助産院 アロマトリートメント30分無料 (お子様とママの状況で出来ない場合もあります) 1床の助産院のため、マンツーマンで自由なプランに対応できます。</p> <p>本人と児以外に家族の宿泊も可能 (状況によって難しい場合もあります) 本人以外の宿泊料金1100円/泊 子供：550円/泊 食事追加：朝700円、 昼・夜各1000円</p> <p>利用されたい方の事前見学も可能です。</p>		<p>全室個室（洗面所、トイレ付き）。産後はお母さんの心身状態が、妊娠前の状態に戻っていく回復時期であるとともに、赤ちゃんとの新しい親子関係を作っていく時期でもあります。産後ケアは、心身ともストレスの多いこの時期に、当院で専門的なサポートを受けることで、十分に心身を癒し、安心して育児に取り組めることを目的とします。お気軽にご利用ください。</p>	

※産後ケアセンターは、本市が産後ケア事業を委託する病院、診療所、助産所等の総称です。
 ※時間帯につきましては申込時に調整可能です。

助産院ここいやし		助産院arkaya	
			
肝属郡肝付町富山1274-7		霧島市牧園町三体堂2306-127	
0994-65-0910		090-6766-5803	
HP	マップ	HP	マップ
			
○		○	
○		○	
状況に応じて		○	
×		×	
○		○	
<p>3 悩み相談 赤ちゃんのあやし方や寝かしつけ方、抱っこ、夜泣きの対応等、お母さんが困っている事や不安に思っている事等をお聞きし、対応方法を一緒に考えます。</p> <p>4 食事の提供 栄養バランスのとれた食事をとることができます。</p> <p>5 お母さんの休息 赤ちゃんを一時的に預けて、ゆっくりと休むことができます。</p>			
入所：10時 退所：翌日17時 (状況に応じて調整可能です)		入所：10時 退所：翌日16時 (状況に応じて調整可能です)	
朝・昼・夕		朝・昼・夕	
10時～16時		10時～16時	
昼		昼	
<ul style="list-style-type: none"> ・アットホームな一軒家の助産院でお家にいる気分でゆっくり過ごしていただけます。 ・お母さんと赤ちゃん1人1人に合ったお手伝いを心がけています。 		<ul style="list-style-type: none"> ・霧島の自然に囲まれた静かな場所にある温泉のある助産院。 ・ご希望の方は、骨盤ケア、各種アーユルヴェーダセラピーなどが受けられます。(料金別途) <p>緑に囲まれた静かなお婆ちゃん家のようなホッとする助産院です。</p>	

選べる9つの産後ケアセンター（医療機関・助産院）

		竹内レディース クリニック	Coming soon
イメージ写真		 	
住所		始良市東餅田502-2	
連絡先		0995-65-2296	
HP・ アクセス マップ		HP	マップ
			
利用可能対象者	母親	○	
	新生児 乳児	○（生後約1か月まで）	
	父親	×	
	利用児の兄妹等	×	
	利用児の里親等	×	
ケア内容		<p>1 授乳の練習 抱き方や乳首の含ませ方等のアドバイスをおこないます。 必要に応じて、乳房ケアや乳房マッサージを行います。</p> <p>2 育児指導 赤ちゃんとお母さんに合った「おむつ交換」や「沐浴」等のやり方を一緒に練習します。</p>	
宿泊ケア	基本 時間帯	入所：10時 退所：翌日17時 （状況に応じて調整可能です）	
	お食事	朝・昼・晩	
日帰りケア	基本 時間帯	10時～16時	
	お食事	昼	
特徴		<ul style="list-style-type: none"> ・アロマセラピー トリートメントの利用可能 ※メニューに応じて料金が異なります。 詳細は上記QRコードからご確認ください。 ※例：上半身 1,200円 ※月・木・土の予約制 	