



「産後ケア事業」を利用してみませんか



皆さん、「産後ケア事業」をご存知ですか。

出産を終えた女性の身体の中ではホルモンの大きな変動があり、心身ともに不安定な状態になりやすいといわれています。また、妊娠、出産は、女性だけでなく家族の生活にも大きな変化をもたらします。赤ちゃんの誕生はとても喜ばしいことである反面、慣れない育児が思うようにいかず悩んだり、不安になったり、睡眠が十分にとれずにイライラすることがあるかもしれません。

そんなときに思い出していただきたい産後のサポートが「産後ケア事業」です。産後ケア事業は、産後間もないお母さんの心身のケアや育児をより負担なく行えるようにサポートをすることで、産後も安心して子育てができるように支援するものです。

近年は核家族化等によって、産前産後の身体的・精神的に不安定な時期に家族等の身近な人のサポートが十分に得られず、不安や孤立感を抱く方も少なくありません。また、産前産後の育児不安やうつ状態が、子どもの虐待の誘因になることも指摘されています。産後の育児を家庭のみに任せるのではなく、地域の様々な支援を受けながら子育てをしていくことが、孤立を防ぎ、虐待予防の観点からも大切といわれています。

当院では、産後概ね6か月くらいまでを目安（離乳食開始前）として、「宿泊型」と「日帰り型」の産後ケアを助産院にてご利用いただくことができます。授乳のことで相談をされたい方、赤ちゃんのお世話の仕方に不安がある方、疲労感が強く心身を休めたい方、育児がつらくなってきた方等が産後ケアを利用されています。休息をされたい場合は、助産師に赤ちゃんを預けてゆっくり休むことも可能です。市町によって利用できるサービスの種類、費用等が異なりますので、詳しいことはお住まいの保健センターにご相談ください。

産後のお母さんの体と心はとても疲れやすい状態です。育児が辛い、疲れたと感じるときは、利用できるサポートに頼るサインかもしれません。産後に周囲を頼ることやサポートを受けることは、決して甘えではありません。赤ちゃんの健やかな成長と一緒に楽しめるように、ひとりで頑張りすぎずに、産後ケア事業を利用してみませんか。



母子保健室 主任 倉田 恵子

 相 談 窓 口			利 用 料 金				WEB 申 請
			宿泊型		日帰り型	食事代	
			1泊2日	+ 1泊につき	1回につき		
防府市	子育て応援室 まんまるほうふ	(0835) 24-8811	2,000 円	1,000 円	500 円	実費	×
山口市	子育て保健課	(083) 921-7085	無料		無料	実費	○
周南市	あんしん子育て室	(0834) 22-8550	無料		無料	込	×
下松市	こども家庭課 ハピスタくだまつ	(0833) 45-1880	2,720 円	1,360 円	720 円	込	×
宇部市	こども未来部 こども支援課	(0836) 31-1732	3,000 円	1,500 円	1,000 円	実費	○
下関市	健康推進課 母子保健係	(083) 242-5485	4,000 円	1,500 円	1,000 円	込	×

「産後ケア事業」について

※お住まいの市町によって異なりますので、詳しいことは保健センターへご相談ください。

どんな種類があるの？

宿泊型（市町が委託している産科医療機関等の施設に宿泊して支援を受ける）、
日帰り型（市町が委託している産科医療機関等の施設を日帰りで利用し支援を受ける）、
訪問型（助産師等が自宅に訪問） 等です。

どんな人が利用できるの？

産後に心身の体調が思わしくない方、もしくは回復に不安のある方、
育児に不安のある方、授乳や乳房手当に困っておられる方、
家族などからの十分なサポートが得られず、疲れや睡眠不足のある方 等です。
※医療行為が必要な方は利用対象外です。
※当院では、産後概ね6か月くらいまで（離乳食開始前）の方が対象です。

利用できる日数は？

宿泊型は原則7日以内です。
1泊2日や2泊3日等、何回か組み合わせながらご利用できます。
体調やご家庭のご事情に合わせて、上手にご利用ください。

費用はいくらかかるの？

無料 ～ 2,000 円／日です。1泊2日だと、無料 ～ 4,000 円です。
利用料以外に食事代や雑費が実費負担の場合もあります。

利用したいけど、どうしたらいいの？

まずはお住まいの市町の保健センターにご相談ください。
利用手続きが事前に必要です。利用されたい日に利用可能かご相談ください。
※当院を利用される場合は、日程調整は助産院にご連絡ください。

【当院へのお問い合わせ】
☎0835-22-4411
院内助産院まで

センター稼働状況

分娩数	56件	緊急帝王切開	11件
母体搬送	6件	NICU稼働率	72.8%
新生児搬送	2件	MFICU稼働率	95.2%

（令和5年8月）

『おつきさま ありがとう』



by. お飾り隊

編集後記

稲刈りも始まり、今年も実りの秋がやってきました。今月のお飾り(←)のテーマは『お月見』。お団子や収穫した野菜に果物など、感謝の気持ちを込めてお供えています。朝晩は過ごしやすくなりましたがもう少し暑い日が続くようです。皆さま無理はせずお過ごしください。
(母子保健室)



周産期センター
キャラクター
マミー&メイ