

妊娠 20 週を過ぎた妊婦さんへ

産後ケア事業をご存知ですか



産後に、お母さんと赤ちゃんが、健康状態の確認や乳房ケア、母乳やミルクのあげ方についてのアドバイス、沐浴の練習、育児相談などを受けることができる事業です。

練馬区産後ケア事業を受けるには事前に申請が必要です。



出産後にご家族などの支援がなく、育児に不安がある場合

母子で助産師さんのいる施設でサポートを受けて過ごしたり、

助産師さんにご自宅を訪問してもらって母乳ケアや育児の相談、

赤ちゃんの発育などについてもアドバイスをいただける事業です。

利用できる条件や対象はサービスによって異なりますので、ご相談ください。

産後ケアの種類 母子ショートステイ（宿泊）・母子デイケア（通所）・産後ケア訪問の種類があります。

利用料金 一部自己負担があります。（非課税世帯・生活保護世帯は無料）区から事業者への支出もあり、利用者は通常料金よりお安く利用できます。

申込み 保健相談所で妊娠 20 週以降からお申込みいただけます。

利用を希望の方は、担当保健相談所にて保健師と面談のうえ利用申込書をご提出ください。（宿泊や通所は食事もご用意します。アレルギーや服薬、既往歴、不安なことの内容などを面談でお伺いします。）

その後、区から利用承認書をお送りします。（可能であれば施設の見学なども済ませておくと良いですね。）

赤ちゃんが生まれたら直接施設に電話をし、利用承認番号を伝えたいうえ、利用日について予約をしてください。

産後、思ったより大変だということで急な利用希望により慌ててお申込み、という方もいらっしゃいます。

出産前に手続きを済ませておくと利用がスムーズです。

【産後ケア事業のご案内ページ】

<https://www.city.nerima.tokyo.jp/hokenfukushi/hoken/sukoyaka/sango-keajigyou.html>