



一人で育児に悩まないで

産後ケアで 安心して子育てを

■問い合わせ 子ども未来課 ☎ 23-3222

母子ともに安心して生活が送れるように子育てのアドバイスなどを行う「産後ケア（訪問型）」を1月からスタートします。

産後ケアとは？

産後はホルモンバランスの変化や育児による不規則な生活リズムなどで、体や心が不安定になりやすい時期です。

育児に不安を抱えたり、産後うつになったりするケースもある中で、産後のお母さんが安心して子育てを始められるように、助産師のサポートを受けられるのが「産後ケア」です。

誰が利用できるの？

市内に住所がある産後のお母さんと生後4カ月未満のお子さんで次のいずれかに該当する人。

- 心身の不調や育児不安のある人。
- ご家族などから十分な支援が受けられない人。

利用時間と料金

利用回数：5回まで（生後4カ月までに）

利用時間：平日の9時30分～16時（1回2時間まで）

利用料金：1回1,000円（市民税非課税世帯と生活保護世帯は無料）



◀子どもを優しく見守るお母さん。

こんな相談ができます

助産師が自宅に訪問して育児や授乳のアドバイスをします。

からだのサポート：お母さんと赤ちゃんの体調管理や授乳相談など

こころのサポート：育児相談など

育児のサポート：沐浴方法や授乳方法のアドバイスなど

産後ケア（訪問型）をご利用の際は、安来市母子健康包括支援センター「ぴっこりーに」（子ども未来課）にご連絡ください。

ぴっこりーにでは、産後ケアのほか、妊娠、出産、育児での心配ごとの相談もできます。

＼ 安心して妊娠・出産できるよう応援します ／

市では、安心して子育てができるようにするため、対象者一人あたり5万円の給付金を支給します。受給には申請が必要です。申請書は、母子手帳交付時にお渡ししています。

対象（次の①～③を全て満たす人）

①令和2年4月1日から令和3年3月31日までの間で妊婦の人

※令和2年4月1日から令和3年3月31日までに出産した人を含みます。

②令和3年3月31日までに安来市に妊娠の届け

出をした人

※令和2年4月1日以前に妊娠の届け出をした人を含みます。

※母子手帳の交付を受けた後に安来市に転入し、安来市に妊娠の届け出をした人も含みます。

③申請時、安来市に住民登録のある人

申請期限

令和3年3月31日（水）

申請書を記入の上、子ども未来課に提出をお願いします。