

かいた版 ネウボラだよ 産後版 ご出産おめでとう ございます

令和
5年度



ひまわりプラザ
南つくも町11番16号
TEL 082-824-1225



産後ケア事業



出産後、赤ちゃんのお世話の仕方が分からない、授乳がうまくいかない、出産と育児の疲れから体調がよくないなどで悩んだ時、産後ケア事業（宿泊型・デイケア型・アウトリーチ型（訪問）型）で安心して子育てできるようお母さんの心身のケアや育児サポート等を行います。

◆対象

- ①産後1年未満の母子
- ②育児や体調に不安がある方等

◆内容

- ・母親の身体的ケアおよび保健指導、栄養指導
- ・母親の心理的ケア
- ・適切な授乳が実施できるためのケア（乳房ケアを含む）
- ・育児の手法についての具体的な指導および相談
- ・生活の相談、支援

◆利用料金

利用終了時に、以下の料金をお支払いください。

種類	利用者自己負担額	
	市町村民税課税世帯	市町村民税非課税世帯 または生活保護世帯
宿泊型サービス	1日につき7,500円	0円
デイケア型サービス	1日につき3,750円	0円
アウトリーチ （訪問）型サービス	1回につき2,750円	0円

※令和5年度は、手続き後自己負担額を全額助成します。

※12月29日～1月3日は休業日です。

※医療機関等の状況や受け入れ可能時期によって、利用できない場合があります。

※キャンセル料について

利用日の前々日の午後5時までに連絡なく変更・中止された場合は、キャンセル料が発生します。（市町村民税非課税世帯または生活保護世帯を除く）

※アウトリーチ型サービスは、自宅に駐車場がない場合、近隣のコインパーキングに要した金額がかかります。

◆利用方法

利用には申請が必要です。ひまわりプラザまでご連絡下さい。

申請の際に保健師が家庭訪問や窓口での面談等を通じて、お母さんの体調や育児の様子について伺います。

利用決定後、事前に実施機関からケアの内容についての説明を受けてからご利用ください。

※委託業者等との調整に時間がかかる場合がありますので、お早めにご相談ください。

宿泊型サービス

委託先の医療機関等に宿泊します。

- ・0時から24時まで1日
- ・入所は午前10時、退所は午後7時（変更可）
- ・食事は1日目2食、2日目は3食提供
- ・7日まで

◆委託先

たから助産院（安佐南区）/夕陽ヶ丘助産院（呉市）
真田病院（南区）/JR広島病院（東区）
広島中央通り香月産婦人科（中区）
頼島産婦人科病院（安佐南区）

デイケア型サービス

委託先の医療機関等に日帰りで行きます。

- ・入所は午前10時、退所は午後7時（変更可）
- ・食事は2食提供
- ・7日まで

◆委託先

たから助産院（安佐南区）/夕陽ヶ丘助産院（呉市）
真田病院（南区）
広島中央通り香月産婦人科（中区）
頼島産婦人科病院（安佐南区）

アウトリーチ（訪問）型サービス

委託先の助産師が自宅を訪問します。

- ・2回まで
- ・2時間程度





産後ヘルパー派遣事業



委託したヘルパー事業所よりヘルパーを派遣し、産後の育児や家事をサポートします。

◆対象

- ①産後1年未満の母子
- ②育児や体調に不安がある方
- ③ご家族などから産後の援助を受けることが難しい方



◆内容

＜育児援助＞

- ①授乳（ミルク）の介助
- ②おむつ交換
- ③沐浴の介助
- ④育児環境の整備
- ⑤兄弟児の遊び相手などのお世話
- ⑥その他の必要な援助

＜家事援助＞

- ①食事の準備及び後片付け
- ②衣類等の洗濯
- ③居室等の清掃・整理整頓
- ④生活必需品の買い物
- ⑤その他の必要な家事援助

◆利用料金

利用終了時に、以下の料金をお支払いください。

利用時間	利用者自己負担額	
	市町村民税課税世帯	市町村民税非課税世帯 または生活保護世帯
1時間	500円	0円
1時間30分	750円	0円

※令和5年度は、手続き後自己負担額を全額助成します。

◆利用時間・回数

- ・午前9時～午後7時までの間で、1回の利用につき1時間～1時間30分まで利用が可能
- ・利用回数は15回（多胎児世帯は30回）まで
- ・利用可能日は、月曜日～土曜日 1日につき2回まで
※利用日や時間は変更される場合もあります。

◆利用方法

利用には申請が必要です。ひまわりプラザまでご連絡下さい。

申請の際に保健師が家庭訪問や窓口での面談等を通じて、お母さんの体調や育児の様子について伺います。

利用決定後、事前に実施機関からケアの内容についての説明を受けてからご利用ください。

※委託業者等との調整に時間がかかる場合がありますので、お早めにご相談ください。

助産師の相談室

母乳や育児のことなど気になることを個別で相談できます。（オンライン可）

対象◆産後の親子



ひよこ相談室



乳幼児とその保護者の方を対象に、身長・体重測定と保健師等に子育て相談ができます。

【実施場所】

- ・ひまわりプラザ
- ・海田児童館
- ・町民センター



ベビーマッサージ

親子の心のコミュニケーションを図りましょう。
だっこや抱っこ紐についても学んでみませんか♪

対象◆生後2～6か月児の親子



骨盤ケア・ベビイケア

ママの骨盤ケアや赤ちゃんの発達段階に応じた体のケアを行う2回の教室です。
1回目参加必須。

対象◆妊婦さん、産後の親子



お父さん講座・家族講座

家族みんなで楽しい時間を過ごしましょう！

《お父さん講座》

- ・ベビーマッサージ&リフレッシュサロン
対象◆生後2～6か月児の親子
- ・ふれあい体操&リフレッシュサロン
対象◆1歳～未就園児の親子

《家族講座》

- ・ふれあいあそびと抱っこ
対象◆生後6～12か月児の親子
- ・ふれあい体操・運動会
対象◆1歳～未就園児の親子



～パパママ教室～ パパママの睡眠と 赤ちゃんのねんね

出産後、赤ちゃんのねんねで困っていませんか？赤ちゃんのねんねのリズムがどのように確立するのか、寝かしつけの方法などを妊婦さんと一緒に学びます♪

対象◆妊婦さん、産後4か月ごろまでの親子



ベビイケアあそび

保健師と一緒に赤ちゃんの発達を促すふれあいあそびをしましょう♪

対象◆生後2～9か月児の親子



卒乳のおはなし (ママ教室)

おっぱいの卒業の仕方にもいろんな方法があります。教室をとおして、いずれやってくる卒乳について考えてみませんか♪

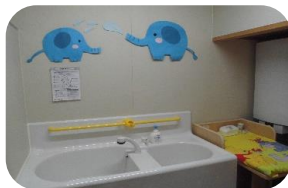
対象◆妊婦さん、産後の親子



産後ママのための休憩室 滞在型

産後のママが、保健師と一緒に授乳や沐浴の練習をしたり、赤ちゃんとの生活について相談しながら過ごすことができます。

- ◆対象 産後1年未満の母子
 - ◆利用時間 10:00~15:00のうち相談
 - ◆自己負担金500円+食費
- 利用終了時に、料金をお支払いいただきます。
※令和5年度は、手続き後自己負担額を全額助成します。



子育て家庭 おむつ支給事業



生後3か月・7か月・9か月の乳児のいる家庭におむつをお渡しします。（要申請）

【受け取り場所】

- ・ひまわりプラザ
- ・海田児童館
- ・町民センター



オンライン相談

ご自宅でくつろぎながらオンライン（zoom）で育児について相談することができます。
ご希望の方は、お問い合わせください。

kaitaban.neuvola.2@icloud.com

助産師のコラム

「産後の養生の必要性について」

お産後の体は、全治2ヶ月の交通事故と同じくらいの負担であるといわれています。交通事故後は安静ですが、産後は育児がノンストップ。不安定な体のまま育児をすると、母子共に緊張が強くしんどい体に…。やわらかいソファの使用はなるべく控え、座る時にはバランスを崩さないようにバスタオルや座布団を坐骨の下（坐ってゴリゴリ当たる左右2つの骨）に敷いて座りましょう。



助産師 藤田 亜希子

「子供を抱っこできるのは今だけ」
子育てをしていると、必ずと言っていいほど毎日抱っこしますよね？
我が子とはとても愛おしいと感じると同時に、肩や腰が痛い、ずっと抱っこはしんどい…と思うことも多いと思います。

でも、長い人生のうちに我が子を抱っこできるのはほんの数分。

あっという間に、子どもは自分で歩いて行きたいところへ行けるようになり、ママが抱っこしたくても「今は違う！」と意思表示がでてくることも。自立（自分で立って歩く）するまでは、たくさん抱っこをして触れ合って、今だけの時間を楽しみましょう。



助産師 岡崎 美菜



／ネウボラとは？／



ネウボラとは、フィンランド語で「アドバイスする場所」という意味です。かいた版ネウボラの拠点施設として、ひまわりプラザは皆様の身近な場所で妊娠期から子育て期まで切れ目のない支援を行います。さまざまな教室を実施しています。皆様の参加をお待ちしております。