

# 青梅市産後ケア事業のご案内



赤ちゃんのお世話に  
自信がもてない

身近に頼れる人がいない

なんだか気持ち  
が沈んじゃう

母乳で育てたいけど  
うまくいかない



眠れなくてつらい  
少し休みたいな

話し相手がない  
心細いな



## 産後ケアで、心も体もリラックスしましょう

### どんなサービスが受けられるの？

助産師が心身のケア・育児の支援を行います。  
お母さんと赤ちゃんの状況に応じて必要なケアを提供します。

たとえば… おっぱいのケア、授乳方法の相談ができます  
赤ちゃんをお預かりして、休息をとることができます。  
育児相談ができます。



利用できる方  
青梅市に住所のあるお母さんと赤ちゃん

### 利用回数・利用料

利用型	日帰り型	訪問型	宿泊型
利用期間	産後4日目～4か月	産後4日目～1年	産後4日目～4か月
利用回数	それぞれ計5回まで（多胎の場合は7回まで）		
利用者負担	1回 500円 通算利用回数6回目以降 1回 3000円	無料 通算利用回数6回目以降 1回 1000円	1回 3500円 通算利用回数6回目以降 1回 6000円
利用時間	10時～16時：6時間 昼食付き	10時～16時の間で3時間 （往復の移動時間も含む）	1泊2日 食事付き 10時～翌日10時

\*感染症の恐れのある方や、医療が必要な方は利用をお断りすることがあります。

\*きょうだいの宿泊は、原則できません。

\*買い物支援、家事支援はできません。



## 利用の流れ

### お申し込み（妊娠34週から受付）

申請書を記入し、母子保健コーディネーター（保健師・助産師）と面談します。  
ご本人が申請に来ることが困難な場合はご相談ください。



### 利用の決定

子育て世代包括支援センターから、「利用承認通知書」と「産後ケア事業利用者カード」を送付します。



### サービスの利用

直接ご本人からサービス提供事業者へ連絡していただき、予約と利用の際の注意事項などを確認してください。

利用するときは、「産後ケア事業利用者カード」をサービス提供事業者にご提示ください。  
母子保健コーディネーターよりサービス事業者へ情報提供させていただくことがあります。



### 利用料の支払いがある場合

サービス利用の当日、サービス提供事業者へ直接利用料をお支払いください。



## サービス提供事業者

事業者名	住所・電話番号	営業時間	日帰り型	訪問型	宿泊型
森田助産院 	福生市志茂 83 042-551-0323	月～金 9:00～16:00 土 9:00～12:00 (定休日) 日・祝日・年末年始	○	○	○
産後ケアハウス 村木助産院 	青梅市今寺 3-379-8 070-4372-5888	月～金 9:00～17:00 (定休日) 土・日・祝日	○	○	
宮岡助産所 	昭島市美堀町 2-12-9 090-9012-7072	月～金 9:00～17:00 (土日祝日・時間外 応相談)	○	○	○
えのきど 母乳相談室 	立川市曙町 2-32-7 ビック武蔵野立川 401 090-2620-6816	月～水、金 9:00～16:00 (休診日) 木・日・祝日 受付時間 9:00～9:20 12:00～12:40		○	
助産師川杉	青梅市河辺町 090-6560-2366	月～金 9:00～17:00		○	

利用にあたって申請が必要です

青梅市子育て世代包括支援センター  
0428-21-0770 (直通)  
受付時間 月曜日～金曜日 8:30～17:00

お気軽に  
ご相談ください

