

出産後は、お母さんのからだも心も不安定な時期です。長野市では、安心して子育てできるよう、医療機関や助産所等で産後ケア事業を実施しています。ぜひご利用ください。

利用できる方

- ・長野市に住民票のある方
- ・医療行為を必要としない出産後1年未満の方とお子さんと、
体調不調や育児不安などで産後ケアを必要としている方

赤ちゃんとの生活が始まったけれど…

体調が
すぐれない
眠れない…

授乳が
うまくいかない

育児の悩みを
相談したい



困っていることをお伺いし、必要なケアを行います。

◆からだのサポート

- ・お母さんの体調管理
- ・おっぱいのマッサージ

◆こころのサポート

- ・育児の相談
- ・保健指導、情報提供など

◆育児サポート

- ・沐浴、授乳のアドバイス
- ・赤ちゃんの発育、発達の確認

宿泊型

医療機関等に宿泊します

(食事代は全額実費となります。)

通所型

8時間または4時間
医療機関等で過ごします

(食事代は全額実費となります。)

訪問型

1回2時間
ご自宅に助産師が訪問します
※ヘルパーではありません。留守番や家事などは行いません。

1回の出産につき、宿泊型・通所型・訪問型 合計7回まで利用できます。

※ 7回の利用終了後、さらに利用が必要な方は、延長の申請をすることにより、7回分追加して利用できます。
お住いの地区の保健センターの保健師または母子保健コーディネーターとの面談が必要となりますので、利用する施設でサポートプランを作成した後、担当保健センターに事前に電話で予約のうえ、お越しください。

利用までの流れ

産後ケア事業の利用申請の際は、
ご本人確認書類と母子健康手帳をお持ちください。



①事前に希望の施設を予約

③【利用当日】
・母子健康手帳「産後ケアの記録」
(延長利用の場合は、利用管理票(延長))、
利用承認通知書(画面)を提示
・利用料金をお支払い



②利用日までに次のQRコードから申請し、
利用承認通知をダウンロード



<事前面談が必要な方>
・非課税世帯・生活保護世帯の方
・延長申請の方



