

お母さんと
赤ちゃんのための



産後ケア事業を 利用してみませんか？



助産師がマンツーマンで産後に必要な心身のケアや育児サポート等を行います。
「育児を助けてくれる人がいない」「授乳がうまくできない」「お産と育児の疲れで体調がすぐれない」
「助産師にゆっくり育児を教えてもらいたい」など、育児や体調に不安を抱えているかたはぜひご利用ください。

利用できるかた

青森市に住民票がある出産後1年未満のお母さんと赤ちゃんが利用できます。



内容と料金

※ホテルの場合、食事は付きませんのでご利用いただくかたが準備する必要があります。

	宿泊型	デイサービス型	訪問型
実施場所	市内ホテル（※）の客室 ※ホテル青森、リッチモンドホテル青森		ご自宅
利用時間	15時から翌日10時までの1泊2日	11時から15時までの4時間	日中3時間程度
内容	助産師が、お母さんの体調や希望に合わせてケアプログラムを作成し、ケアを行います。 【ケアの内容】 ・お母さんの体調チェック ・赤ちゃんの身長・体重等身体計測 ・育児サポートによる休養の機会の提供 ・乳房ケアや授乳のアドバイス ・沐浴やおむつ交換等の育児手技のアドバイス ・育児に関するお悩み相談 等		
利用回数	出産後1年未満の間に、宿泊型・デイサービス型・訪問型あわせて5回までご利用できます。 (宿泊型1泊2日は1回とカウント)		
料金	課税世帯：1回7,000円 市民税非課税世帯・生活保護世帯：1回3,500円	課税世帯：1回3,500円 市民税非課税世帯・生活保護世帯：1回1,750円	課税世帯：1回1,000円 市民税非課税世帯・生活保護世帯：1回500円

※ホテルの駐車場を利用する場合は、別途料金が発生します。ご利用のホテルに直接お支払いください。

タイムスケジュール（宿泊型の例）

ホテル入室(15:00)→お母さんと赤ちゃんの体調チェック、ケアプログラムの作成(15:00～15:30)→
お母さんの乳房ケア・赤ちゃんの沐浴等の実施や育児のアドバイス等(15:30～22:00)→お母さんの休息・睡眠の間、
助産師が赤ちゃんのお世話(22:00～7:00)→お母さんの乳房ケアと授乳等(7:00～10:00)→終了(10:00)

タイムスケジュール（デイサービス型の例）

ホテル入室(11:00)→お母さんと赤ちゃんの体調チェック、ケアプログラムの作成(11:00～11:30)→
お母さんの乳房ケア・赤ちゃんの沐浴等の実施や育児のアドバイス・お母さんの休息等(11:30～15:00)→終了(15:00)

タイムスケジュール（訪問型の例）

助産師がご自宅訪問→お母さんと赤ちゃんの体調チェック、ケアプログラムの作成
→お母さんの乳房ケア・赤ちゃんの沐浴等の実施や育児のアドバイス等→終了(3時間)

裏面へ続きます

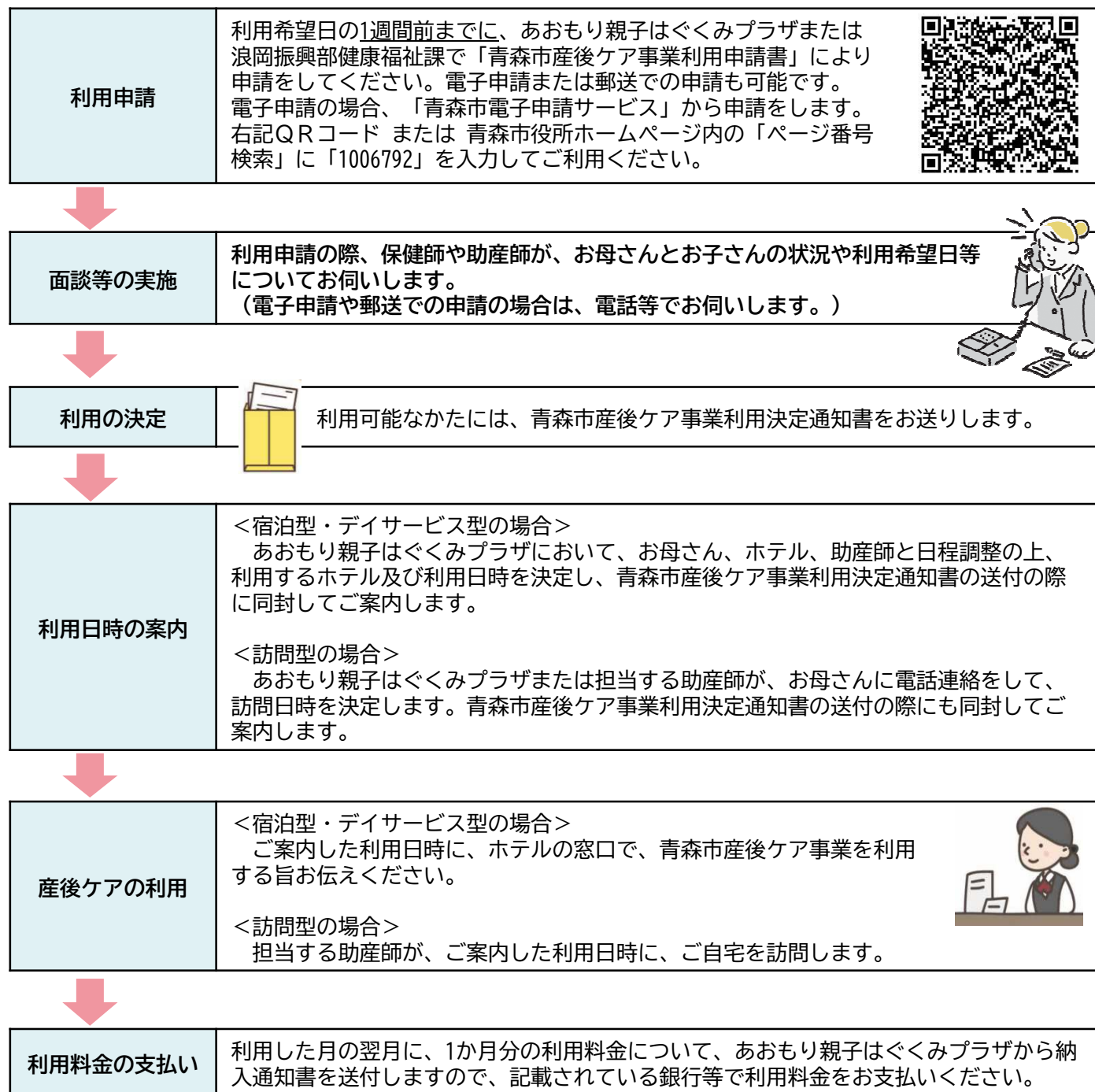
【問合せ・申込先】

あおもり親子はぐくみプラザ（元気プラザ内）

TEL 017-718-2983（平日8:30～18:00、祝日・年末年始を除く）

〒030-0962 青森市佃2丁目19番13号

利用までの流れ



ご利用上の注意事項

- ・お母さんやお子さん、同居のご家族が感染性疾患に罹患している場合は、ご利用をお控えいただきます。
- ・お母さんの体調不良等の状況から、産後ケアの利用に優先して、医療機関の受診が必要な場合は、ご利用の前に受診をお勧めすることがあります。
- ・宿泊型・デイサービス型の利用について、ホテルの客室の空き状況等により、ご希望どおりに利用できない場合があります。
- ・宿泊型・デイサービス型の利用日決定後、ご案内する期日までに連絡がなくキャンセルする場合は、キャンセル料が発生します。
- ・利用時間は、宿泊型が1泊2日(19時間)、デイサービス型が4時間、訪問型が3時間程度としておりますが、利用されるかたのご事情で、予定より短い時間で終了した場合でも、利用料金の変更はありません。
- ・市民税非課税世帯とは、世帯全員が市民税非課税のかたです。転入等により青森市で課税状況の確認ができない場合、前居住地の「課税証明書」等、世帯全員の課税状況を証明する書類が必要となります。