

お母さんの産後をサポート！

お母さんと赤ちゃんの笑顔のために
産後のサポートを行っています。



「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優れない」「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感じていませんか？

青森市では、お母さんたちが安心して子育てができるよう、産後の体調管理や育児をサポートする産後ケア事業を実施しています。

☎あおもり親子はぐくみプラザ（☎017-718-2983）

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で、次のいずれかに当てはまるかた

- ・産後に心身の不調や育児不安などがあるかた
- ・その他特に支援が必要と認められるかた



内容と料金

	デイサービス型	訪問型
実施場所	ホテル青森カリッチモンドホテルから選べます	ご自宅
利用時間	11:00~15:00（4時間）	日中3時間程度
内容	助産師が、お母さんの体調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	デイサービス型・訪問型あわせて3回まで利用可能	
料金	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

当日の流れ

(生後3か月のお子さんの例)

①お母さんの体調チェック & ケアプログラムの作成

今日はどんなケアをしましょうか

②おむつ交換等のアドバイス

乳管の詰まりを解消しますね!

③乳房マッサージ等の乳房ケア

順調に体重が増えていますね♪

④身長・体重測定

⑤休養の機会の提供

助産師がお子さんをお預かりしている間にゆったり休息タイム♪

利用されたお母さんに感想を聞いてみました!

デイサービス型を利用

普段とは違うラグジュアリーな空間でケアをしてもらい、良い気分転換になりました♪
(生後3か月児のお母さん)

子どものお世話を任せることができリフレッシュできました! 4時間があっという間でした。
(生後5か月児のお母さん)

訪問型を利用

実際に自宅で育児技術を教えてもらい、今後の育児にすぐ役立てられました!
(生後11か月児のお母さん)

インターネットで色々調べられて便利な反面、不安になることも多いので、直接気になっていることを聞くことができとても助かりました♪
(生後0か月児のお母さん)

利用までの流れ

利用申請

使用希望日の1週間前までに、あおり親子はぐくみプラザまたは浪岡振興部健康福祉課へ使用申請書をご提出ください。様式は窓口のほか、市ホームページからも入手できます。

お問合せ ▶ あおり親子はぐくみプラザ (☎017-718-2983)

郵送の場合 ▶ 〒030-0962 青森市佃二丁目19-13 青森市保健所あおり親子はぐくみプラザ
〒038-1392 青森市浪岡大字浪岡字稲村101-1 浪岡振興部健康福祉課
いずれかへご提出ください

面談等の実施

利用申請の際、保健師や助産師が、お母さんとお子さんの状況や利用希望日等についてお伺いします(郵送申請の場合は、電話等で対応)。



◀市ホームページ

利用決定日時・持ち物の案内

利用可能な方には、青森市産後ケア(デイサービス・訪問)事業利用決定通知書をお送りします。利用決定通知書に、日時・持ち物などについてご案内を同封します。

利用日当日

デイサービスの場合

ご案内に記載された持ち物を持参し、11時にホテルのフロントまでお越しください。フロントに担当助産師が待機しています。

訪問型の場合

担当する助産師が、ご案内した利用日時にご自宅を訪問します。

利用料金の支払い

利用した月の翌月に、1か月分の利用料金について、市から納入通知書が送付されます。通知書に記載された銀行等で利用料金をお支払いください。