

# 赤

## ちゃんとの産後の生活を安心して送るために

産後のお母さんと赤ちゃん、家族が安心して生活を送るための小諸市のサービスを紹介します。

NEW

### 産後ショートステイ事業

出産されたお母さんと赤ちゃんの自宅での生活がスムーズにスタートできるよう医療機関または助産所に宿泊し、心身のケアや育児のアドバイスが受けられます。

「産後、里帰りができない」、「家族が仕事等で育児や家事の協力が得られない」などの方はご相談ください。

#### ▶対象 下記のすべてに該当する方

- ・市内に住所を有する生後3か月未満の赤ちゃんとお母さん
- ・お母さん、赤ちゃんともに医療措置の必要のない方
- ・家族等から十分な支援が受けられず、お母さんの体力の回復に心配や育児に不安のある方

#### ▶利用期間 7日まで（最長14日まで延長可）

#### ▶利用料金 1日の利用者負担額はお母さんと赤ちゃん1人の料金です。（別途、食費やおむつ代などがかります）

施設名	対象	利用者負担割合	1日の利用者負担額
小諸厚生総合病院	一般	3割	6,873円
	双子	3割	8,973円
	市民税非課税世帯	1割	2,291円
	生活保護世帯	無	0円
施設名	対象	利用者負担割合	1泊2日の利用者負担額
助産所とうみ	一般	3割	4,500円
	双子	3割	6,000円
	市民税非課税世帯	1割	1,500円
	生活保護世帯	無	0円

### ○母乳相談等費用助成

医療機関や助産所で授乳や育児等の相談をする場合の母乳相談等費用を助成しています。（1歳になる前まで利用可。）

### ○母子健康包括支援センター

市役所2階保健センター内に「小諸市母子健康包括支援センター」を設置しました。妊娠期から子育て期に関する継続した相談ができ、必要なサービスや手続きを紹介します。

- ▶平日9:00~11:30 「健康相談」 ※予約不要
- ※電話相談もできます。

# 保健の窓



## 知ってほしい 産後のお母さんの からだところ

出産を終えたお母さんは疲労しています。また、初めての育児で慣れていません。2人目の出産でも同じです。産後のホルモンバランスの変化により、情緒不安定になったり、食欲不振や不眠になったりします。

生活の変化と疲労で感情の変化も大きくなります。

お母さんのからだところが落ち着くまで、家族の皆さんがお母さんの気持ちや話を聞いたり、家事や子育てなどの協力を心掛けましょう。

■ 健康づくり課 保健予防係

