

「授乳がうまくいかない」「赤ちゃんのお世話の仕方がわからない」「出産後、子育てを手伝ってくれる人がいない」など、産後の支援が必要な方を対象に、利用者の居宅で、助産師から産後のケアやサポートを受けることができます。

### 産後ケアの内容

対象	つがる市に住所があり、出産後1年までのお母さんと赤ちゃんで、以下の項目にあてはまる方 ① 家族等から十分な家事、育児の援助が受けられない ② 心身の不調または育児不安がある
ケアの内容	《お母さん》体調管理や授乳トラブル等の乳房ケア、休息に関する事など 《赤ちゃん》発育、発達、栄養などの相談、スキンケアなど 《育児支援》赤ちゃんのお世話の仕方、沐浴や授乳方法の相談・指導など
実施場所	利用者の居宅。青森県助産師会の助産師が産後ケアを実施します
利用回数	産婦一人につき最大7回まで
利用時間	一回につき90分～120分程度
利用料	500円（※非課税世帯または生活保護世帯は無料）

### 申請から利用まで

1. 申請 「つがる市産後ケア事業利用申請書」に記入して提出してください。
2. 面接 お母さんと赤ちゃんの状況を把握するため面接を行います。
3. 利用決定 「つがる市産後ケア事業利用承認通知書」が送付されます。
4. サービス利用 利用料はサービス利用日に実施者へ直接支払います。

◎日程調整に時間を要するので希望される方は早めの申請をおすすめします。

詳細はこちらへ  
お問い合わせください

【お問い合わせ】  
つがる市子育て世代包括支援センター  
☎0173-42-2044（子育て健康課）