

## ～産後ケア事業(日帰り型)のご案内～

出産後の回復や育児等に不安をお持ちのお母さんが、出産病院退院後、産後ケア実施施設を利用し、産後の体を休ませたり、母子のケアや授乳・育児指導等を受けることができます。

### 利用できる方

長岡市に住所があり、産後6か月未満のお母さんと乳児で、次のいずれかに該当する方

- お母さんの体調不良や育児が心配な方
- 家族などから支援が受けられない方
- 産後の経過に応じた休養や栄養の管理等が必要な方



### 利用内容(日帰り型)

利用時間：午前10時～午後4時まで

#### (1) 利用できる内容

- お母さんの心身のケア
- 乳房の管理
- 授乳や沐浴などの育児指導
- 休息 等

#### (2) 持ち物

- 母子健康手帳
- 赤ちゃんの着替えとオムツ(おしりふき、オムツのごみ袋)
- 授乳に必要なもの(必要に応じて、哺乳瓶やミルク)
- ガーゼハンカチ、バスタオル 各1枚
- 「長岡市産後ケア事業利用承認通知書」
- 「長岡市産後ケア事業利用チケット(日帰り型)」



楽に過ごせる服装で  
お越しください。

※個室の空き状況やお母さんと赤ちゃんの健康状況によっては、ご利用いただけない場合があります。

### 実施施設

産後ケアハウスねんねこ

住所：長岡市蓮湯1丁目14-6 電話：090-9675-6421

利用料金：1日2,000円(食事付き)

※生活保護世帯・市民税非課税世帯には、減免制度(利用料金のうち1日2,000円免除)があります。事前申請が必要です。詳しくはこども家庭センターまでお問合せください。

### 利用申込みの流れ



利用者

①事前に利用申請

②承認通知

※承認通知書・利用チケットを送付します。

③利用の申込み(直接、上記施設へご連絡ください。)



産後ケア施設

お問い合わせ先：長岡市教育委員会子ども未来部 こども家庭センター

(土日祝日を除く平日午前8時30分～午後5時15分)

住所：長岡市幸町2丁目1番1号 さいわいプラザ6階

電話：0258-36-3790