

ひとりで悩まないで 頼れる産後ケア があります

市では、出産後のお母さんが安心して子育てできるよう「産後ケア」を行っています。助産師などの専門家が一人ひとりに寄り添い子育てをサポート。体の不調や育児の不安を抱え込まず、ぜひご利用ください。

岡こども家庭センター ☎ 36・3790



日帰り型ケアを行う「産後ケアハウスねんねこ」

こんな悩みありませんか？

産後に頼れる人が
いなくて不安

体調が優れず
ゆっくり休みたい

お風呂入りが
心配

授乳がうまく
いかない

赤ちゃんの
発育が心配

助産師などがサポートします

一人ひとりの悩みを聞き、それぞれに合ったサポートを行います。これまで実施していた「宿泊型」ケアに加えて「日帰り型」と「訪問型」を新たに開始。ニーズに合わせてケアを選べるようになりました。

対象

市内に住所がある、産後6カ月未満（宿泊型はおおむね生後1カ月未満）の赤ちゃんとお母さん
※出産前から申請できます



サービスの種類

宿泊型

医療機関に宿泊して、体を休めたり育児相談したりできます。

利用日数：最長7日

料金：1日5,000円～5,500円
(食事代などは別途必要)

実施施設：長岡中央総合病院、立川総合病院(6月1日から開始予定)、長岡赤十字病院、八幡産科婦人科医院、小千谷総合病院

日帰り型 NEW

赤ちゃんを預けて、体を休めたり育児相談したりできます。

利用回数：2回まで

料金：1回2,000円～4,000円
(食事代などは別途必要)

実施施設：産後ケアハウスねんねこ、立川総合病院(6月1日から開始予定)、八幡産科婦人科医院(8月1日から開始予定)

訪問型 NEW

自宅に助産師が訪問し、沐浴や乳房ケア、授乳・育児相談などができます。

利用回数：2回まで
料金：1回1,000円



利用の流れ

利用したい日の10日前までに申請すると、スムーズに利用できます。

- ①専用フォーム(右)で市に申請
- ②承認書や希望施設のパンフレットなどが郵送で到着
- ③希望施設や助産師に連絡して事前予約
- ④産後ケアを利用

申請はこちらから



▲妊娠中



▲出産後



◀産後ケアハウスねんねこのお母さんが休息する部屋

抱え込まずに 気軽に頼ってほしい

助産師 平澤 幸恵 さん



出産後は、出産のダメージとホルモンの急激な変化が激しく、お母さんの心と体のバランスが不安定な時期です。十分な睡眠や休息、心の安定は、産後の体の回復を助けるだけでなく、子どもの健やかな成長にもつながります。

妊娠や出産は、初めての人も経験のある人も、その過程や生まれてくる子どもは一人ひとり違います。悩みや不安もそれぞれ。産後ケアでは、赤ちゃんの発育・発達や育児のこと、産後のお母さんの心と体のケア、授乳や乳房のトラブルへの対応、家族へのサポートまで専門家が寄り添いながら支えます。

「少し不安」「これで大丈夫かな」と感じたときは、一人で抱え込んだり頑張り過ぎたりせずに、私たち助産師を頼ってください。

産後ケア利用者の声

産後で体力が落ちているなか、赤ちゃんの夜泣きで眠れない日が続いていました。少しでも休みたいと思い、1泊2日(2日間)の宿泊型ケアを利用しました。授乳の時間以外は赤ちゃんを預かってもらったので、久しぶりにまとまった睡眠を取ることができました。

私がケアを利用している間、夫も自分の時間が取れ、リフレッシュできたようです。産後ケアを利用したことで、夫も私も気持ちに余裕ができたように感じます。ぜひ他の人にも活用してもらいたいですね。



山田 真梨奈さん
恵菜ちゃん
(1カ月)

もっと安心!

産前産後を充実サポート

安心の場 ままリラ

産後1年くらいまでの保護者と赤ちゃんが対象。話をしたりくつろいだりしながら、心と体をゆっくり休めます。お父さんも参加できます。



まみりら、ままナビの申し込みなど詳しくはこちら

学びの場 ままナビ

主に0歳児とお母さんを対象に、子どもの遊ばせ方や声の掛け方など、具体的な育児方法や関わり方を学びます。

集いの場 ままのまカフェ

お母さん同士の交流と専門職による子育ての相談ができます。赤ちゃんは、子育てを支援するために活動する母子保健推進員が預かり、見守ります。10ページへ

妊娠中に パパママサークル

安心して赤ちゃんを迎えられるように、沐浴やおむつ交換など、妊娠中に知っておきたい育児のポイントを紹介しています。11ページへ



4月から新たに
不育治療の助成も

不妊・不育治療費を助成します

不妊治療や不育治療を行う夫婦の経済的負担を軽減するため、費用の一部を助成します。

対象：令和8年度中に保険診療で不妊治療、不育治療を受けた夫婦(事実婚関係を含む)で、次の全てを満たす人

- ①治療・申請時に市内に住民票がある
- ②医療保険の被保険者、組合員、被扶養者
- ③市税を滞納していない

上限額：1人各10万円(不妊・不育それぞれ1人1年度1回)

申込：来年3月31日(水)まで

申請方法など
詳しくはこちら



◀不妊治療



◀不育治療