

☘ 利用してみてもの声

ショートステイ・デイケアを使ってみて

通常よりも2日多く入院して身体を休めることができ、ゆっくりできてよかったです。



赤ちゃんのお世話だけをゆったり静かなお部屋でさせてもらえ、安心して自分の身体を休めることができました。

家事支援を使ってみて

里帰りせず、退院後は夫と二人だったため利用しました。



つわりがひどかったため、家事支援を利用しました。

育児支援を使ってみて

産後すぐに利用しましたが、慣れてなくて要領をえないときだったので、きちんと教えてもらい参考になり役立ちました。



マミーズほっとステーションぬまづ

(沼津市保健センター内)

☆場所☆ 沼津市八幡町97

☆開館日☆ 月～金(祝祭日は除く) 8:30～17:15

☆問い合わせ☆

055-951-3687 (マミーズほっとステーションぬまづ専用電話)

055-951-3480 (沼津市保健センター)

安心して出産
子育てができるまちなぬまづ



マミーズほっとステーション
ぬまづ

「マミーズほっとステーションぬまづ」は妊娠・出産、子育てのワンストップ相談窓口です。

母子保健コーディネーターが妊娠期から子育て期まで切れ目のない支援を行います。

ひとりで悩まないで母子保健コーディネーターにお気軽にご相談ください。



妊娠

出産

子育て

- 初めての妊娠で不安
- 里帰りしたほうがいい?
- 仕事との両立ができるかしら?

- 近くに知り合いがいない
- 手伝ってくれる人がいない
- 育児と家事の両立が不安
- ママ友できるかな?

相談業務

• 母子保健コーディネーター等による相談

まずは「マミーズほっとステーションぬまづ」へお電話ください。

☆電話☆ 055-951-3687(専用)

サービス

• 産後ケア事業

ショートステイ(宿泊型)
デイケア(通所型)
訪問型サポート(家事・育児支援)
※事前申し込みが必要です。
(詳しくは内面をご覧ください)

• 産前産後サポート事業

おっぱいフォロー事業
赤ちゃんDay
はじめての育児講座 等

沼津市



サービス

産後ケア事業

産後、ママの体調不良や育児不安があるけれど、家族などから十分な支援を受けられない・・・
そんな方を支援します。

ショートステイ (宿泊型)

☆病院に宿泊しママと赤ちゃんの心身の休養及び回復のためのケアを実施します。
対象：退院後～生後2か月未満までの乳児とママ
(利用上限日数:7日)
自己負担額：5,832円(税込) 1泊2日(4食)
※市町村民税非課税世帯・生活保護世帯は2,916円(税込)



デイケア (通所型)



☆病院に通いママと赤ちゃんの心身の休養及び回復のためのケアを実施します。
対象：退院後～生後4か月未満までの乳児とママ
(10:00～19:00で利用上限日数2日まで)
自己負担額：1,944円(税込) 1日(2食)
※市町村民税非課税世帯・生活保護世帯は972円(税込)

産前産後サポート事業

おっぱいフォロー 事業

母乳育児で不安を抱える産婦さんを対象に、助産師が自宅を訪問し直接アドバイスします。
母乳の飲ませ方や体重の増え具合等が心配な方は、まずはお電話でお気軽にご相談ください。
★電話★ 055-951-3687(専用)

わたしたちもサポートします♪
(沼津市助産師会)



訪問型サポート (家事支援)



☆料理・買い物・洗濯・掃除その他日常的な家事を支援します。
(1回2時間以内、合計16時間まで1時間単位で利用可)
対象：妊娠中～生後5か月未満までの乳児とママ
自己負担額：500円/時間(税込)
※市町村民税非課税世帯・生活保護世帯は250円/時間(税込)

訪問型サポート (育児支援)

☆授乳・新生児の身のまわりのお世話・沐浴介助など支援します。
(1日2時間以内、8回までの利用)
対象：退院後～生後3か月未満までの乳児とママ
自己負担額：1,000円/回(税込)
※市町村民税非課税世帯・生活保護世帯は500円/回(税込)

赤ちゃん Day



毎日赤ちゃんと一緒にいると、ママがつうつとしたり、ちょっと外出したい気分になりますよね。
「赤ちゃんDay」は、赤ちゃん和妈妈が自由に過ごすことができる場所です。
おおむね生後6か月までの赤ちゃん和妈妈が参加できますので、ぜひお越しください。
助産師による母乳相談も出来ますので、まずはお気軽にお問い合わせください。

ママのリフレッシュ運動の日もあります♪



☆場所☆沼津市保健センター1F
☆日程☆“ぬまづ子育てガイドブック いきいきぬまづっこ” “こんにちは赤ちゃん”に掲載
☆申込み☆不要 直接お越しください
☆持ち物☆母子手帳、バスタオル、赤ちゃんに必要なもの(おむつ、ミルクなど)
運動に参加される方は保険料1人20円、親子で40円

出生時の体重が2,000g以下の赤ちゃん又は医師から入院が必要と認められ、医療機関に入院していた赤ちゃんは、利用期間延長ができます。
また、多胎児の場合は上記料金に加算があります。
詳細はお問い合わせください。



サービスの利用方法 (産後ケア事業)

マミーズほっとステーションぬまづ(沼津市保健センター内)へお電話ください。
電話 055-951-3687(専用)

申請書(“こんにちは赤ちゃん”にあり)の記入
マミーズほっとステーションぬまづへ提出

書類審査後、決定通知書を発行

利用開始(自己負担額支払いあり)