

マミーズ ほっとステーション ぬまづ



～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。「初めての妊娠で心配」「近くに知り合いがない」「どんなサービスがあるの?」など、妊娠中、子育て中にはいろいろな不安がたくさんあると思います。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。

子育てを応援するサービスの紹介

●産後のお母さんを応援します。「産後ケア事業」

対象 産後、家族などから十分な育児の援助を受けられず、心身の不調又は育児に対する不安などがある方。

サービスの種類

- ショートステイ**…ママと赤ちゃんの心身の休養及び回復のためのケアを病院に宿泊して受けることができます。(利用上限6泊)
- デイケア**……ママと赤ちゃんの心身の休養及び回復のためのケアを日帰りで受けることができます。(利用上限2日)
- 育児支援**……助産師が自宅に訪問し、授乳・赤ちゃんの身のまわりのお世話・沐浴介助などを行います。(利用上限8回、多胎児は16回。1回2時間以内。)

産後ケア事業 一覧表

サービス名	期間	利用料	
		市民税課税世帯	非課税・生活保護世帯
ショートステイ(宿泊型)	退院後～2か月未満の赤ちゃん和妈妈	5,400円/泊	2,700円/泊
デイケア(通所型)	退院後～4か月未満の赤ちゃん和妈妈	1,800円/日	900円/日
育児支援(訪問型)	退院後～12か月未満の赤ちゃん和妈妈	800円/回	400円/回

利用方法

- 1…沼津市保健センターへ相談する。
- 2…「沼津市産後ケア事業利用申請書」を保健センターへ提出する。
- 3…利用承認通知書が届き、サービス利用を開始する。

●助産師・保健師等がサポートします。「産前産後サポート事業」

助産師・保健師等が子育ての悩みや子育てに関する相談に対応します。

助産師が母乳育児を支援する「おっぱいフォロー」

母乳の飲ませ方、抱き方、乳首の状態、授乳に関する相談に助産師が自宅を訪問し直接アドバイスします。まずは、お電話でお気軽にご相談ください。

赤ちゃん和妈妈の集いの場所「赤ちゃんDay」

「赤ちゃんDay」は、ママのお悩み解決やリフレッシュできる場を提供します。

- 対 象 おおむね6か月までの赤ちゃん和妈妈
- 場 所 沼津市保健センター 1階
- 開 催 日 保健ガイドをご覧になるか、保健センターへお問い合わせください。
(月3回開催のうち1回は、ママのリフレッシュ運動の日、うち2回は、母乳・ミルク相談の日)
- 申 込 み 予約制
- 持 ち 物 母子健康手帳・バスタオル
- そ の 他 ご兄弟の託児はありません。

●産後ママのリフレッシュ事業

毎日の育児にココロもカラダもヘトヘト・・・そんなママ達が、赤ちゃんを預けてリフレッシュできる時間を過ごせる講座です。

- 対 象 おおむね5か月までの赤ちゃん和妈妈(市民に限る)
- 日 時 不定期開催のため、広報・市ホームページをご覧ください。

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～金曜日(祝日及び12/29～1/3は除く)8:30～17:15
- 問 合 せ 055-951-3687
(マミーズほっとステーションぬまづ専用電話)

