

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?」、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支援を受けられない産婦と子。
心身の不調または育児不安等のある産婦。(市民に限る)

産後、ママの体調不良、育児不安がある等の心配がある方を支援します。

ショートステイ…ママと赤ちゃんの生活リズムと心身の安定を図るために、病院に宿泊し授乳指導、沐浴指導等を受けることができます。(利用期間7日まで)

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。(利用期間2日まで)

産後ケア事業サービス利用料金表 ※自己負担額に消費税が別途かかります。

利用タイプ	対象	自己負担額	
		一般世帯	非課税・生保世帯
ショートステイ (宿泊型)	退院後～生後2か月未満までの乳児と母	5,400円 1泊(4食)	2,700円 1泊(4食)
デイケア(通所型) 10:00～19:00	退院後～生後4か月未満までの乳児と母	1,800円 1日(2食)	900円 1日(2食)

支援者が身近にいない方や心身の不調や育児不安がある方の、自宅にヘルパー、助産師が訪問し支援、介助を行います。

利用タイプ	対象	自己負担額	
		一般世帯	非課税・生保世帯
訪問型サポート (育児支援)	退院後～生後3か月未満までの乳児と母	926円/回	463円/回
	授乳・新生児の身のまわりの世話、沐浴介助等	1回2時間以内(8回まで)	
訪問型サポート (家事支援)※	妊娠中～生後5か月未満までの乳児と母	463円/時間	232円/時間
	料理・買い物・洗濯・掃除・その他日常的な家事	1回2時間以内・合計16時間まで	

※家事支援は妊娠中から利用できる「産前産後サポート事業」の1つです

利用方法

- 1…沼津市保健センターへ相談してください。
- 2…申請書に必要事項を記入し、保健センターに申請してください。
- 3…書類審査後、決定通知を発行します。
- 4…サービス開始(自己負担額支払いあり)

●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」

毎日赤ちゃんを2人でいると、ママがうつうつとしたり、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のできる場所です。みなさん是非お越しください。

- 対象** おおむね6か月まで
- 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)。
- 開催時間** 13:30～15:00
- 申込み** 不要。直接お越しください。
- 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。運動の日に参加する方は、保険料1人20円

●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** 参加時に生後5か月までの乳児と母(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(祝祭日は除く)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)

