

産後ケア事業

出産後は1週間程度で退院し、自宅での育児が始まります。出産後のママにとってこの時期はホルモンの影響を受け、精神的に不安定になりやすい時期です。そのため、ママと赤ちゃんが産院に一時的に宿泊したり、通ったりしてケアを受けることができる「産後ケア事業」を実施しています。

対象 産後4カ月までの母子で、出産後の身体的回復が遅く支援の必要な人や、家族からの家事・育児支援を受けられず、出産後の子育てに不安を抱えている人など事業が必要と認められる人。

内容

- ママの身体的・心理的ケア、保健指導、栄養指導
- 適切な授乳ができるためのケア（乳房ケアを含む）
- 沐浴や抱き方など育児の具体的な指導、相談
- 生活の相談、支援



	宿泊型	デイサービス型	
利用できる医療機関	桑原母と子クリニック 恵寿総合病院 公立能登総合病院	桑原母と子クリニック 山田産婦人科医院	恵寿総合病院
利用できる日	いつでも	診療日の月～金曜日	いつでも
利用時間	9:00～翌19:00	9:00～17:00	
利用者負担金	1泊2日 18,000円 双子以上の場合、2人目以降は 1人につき3,600円が加算されます	日額 1,800円 双子以上の場合、2人目以降は 1人につき300円が加算されます	

詳細は医療機関のスタッフまたは、健康推進課「子育て世代包括支援センター」にお問い合わせください。

赤ちゃん訪問

生後2カ月ごろに保健師が各家庭を訪問します。赤ちゃんの発育・発達の確認や予防接種券を交付します。出産後の疑問や不安を話しながら一緒に解決していきましょう。



こころづよいね

初めての出産で分からないことも多く、保健師さんに悩みを聞いてもらい、アドバイスをもらえて安心しました。



高野 美由紀さん 秀哉くん

子育て応援

パパ・ママに寄り添います

子どもを産み育てるときには、いろいろな不安や疑問が出てきます。このまちで安心して子育てができるよう、市はあなたをサポートします。



子育て世代包括支援センターを知っていますか？

妊娠から出産、子育てまで切れ目のない支援を目指して「子育て世代包括支援センター」を健康推進課に設置しています。全ての妊産婦・乳幼児（就学前）とその保護者を対象とし、妊娠や出産、育児に関する相談に応じます。必要に応じて、関係する課や医療機関、保育園などと連携し、特に3歳までの子育て期を重点的に支援していきます。



窓口はバトリア3階です。

健康推進課「子育て世代包括支援センター」の保健師、管理栄養士が相談に応じます。

プレ・パパママ教室（年4回）

妊娠中の食事や出産に向けた準備、出産後の赤ちゃんとの生活が楽しくイメージできるような内容です。

対象 妊娠16週～31週ごろの妊婦とその家族

沐浴体験

ベビー人形を使って、赤ちゃんをお風呂に入れる体験を実際にしてもらいます。



梅村 廣さん
夏子さん
夫婦

「繊細なものを触るようで、思っていたより難しかった」と沐浴体験を振り返る廣さん。初めて見るベビー服を着せるのも大変そうでした。「夫にいろいろ知ってほしかったので、いい体験になりました」と笑顔の夏子さん。

妊婦体験

パパに妊婦体験ジャケットを着てもらい、ママの気持ちや大変さを感じてもらいます。



堀田 宙さん
智香さん
夫婦

妊婦体験をした宙さんは「想像以上に重かった。このお腹で24時間過ごしているのすごいと思った」と感心。智香さんは「かがむ動作や重いものを持つときに手伝ってくれたらうれしい」と話し、妊娠中の苦勞を共有していました。

個別対応もしていますので、日程が合わなかった人やおじいちゃん、おばあちゃんなど参加したい人は、気軽にご相談ください。

私たち子育て世代包括支援センターに相談しました

子どもが低体重で生まれたので、体重の増え方などに不安がありました。保健師さんが訪問して体重を測ってくれてとても助かりました。

出産後に金沢から引っ越してきたので、地域の子育て支援センターを紹介してもらい、そこに行ったことで知り合いができました。七尾に知り合いがいない中、いつでも相談に乗ってくれる保健師さんがいると安心します。

滝田 安由美さん
のどか
和ちゃん



健診の案内をもらったのですが、車の免許を持っていないことを伝えると、家まで訪問してくれました。

妊娠を機に退職したので、求職中でも保育園に預けられるか相談したところ、預けることも可能だと調べてくれてとても助かりました。保健師の皆さんは親しみやすく相談しやすいので、これからも不安なときは相談したいと思います。

竹森 優さん
優子さん
心優ちゃん



初めての妊娠・出産を経験し、子どもの成長に喜びも多いと思いますが、「何をしても子どもが泣き止まない」など育児の不安や対応に困っていることもあると思います。私たち、子育て世代包括支援センターの保健師は、育児が不安なく楽しいものになるように、パパ・ママに寄り添える存在でありたいと思っています。乳幼児健診や育児相談では、子どもの発育・発達の状態を確認し、子ども一人一人の個性を伸ばすことを含め一緒に考えましょつ。

地域の宝である子どもたちのために、地域の皆さんや関係機関などと連携しながら、妊娠から出産、子育て期を切れ目なく包括的に支援を行っています。不安なことなどがあれば、何でもご相談ください。

はじめてのパパ・ママへ



表紙撮影にご協力いただいた堀下翔吾さん、真優さん、連翔くん

問 健康推進課「子育て世代包括支援センター」
☎53-3624

育児中のサポート

すくすく相談

身体計測や発育・発達、離乳食などの育児の悩みを気軽に相談できます。ママ同士の交流や情報交換の場にもなっています。

- パトリア：1カ月に2回実施
 - 田鶴浜子育て支援センター：1カ月に1回実施
 - 能登島・中島子育て支援センター：2カ月に1回実施
- ※要予約（健康推進課まで）



離乳食の相談

身体計測や成長に合わせた食事、生活リズムの整え方を学びます。

- のびのび教室（7カ月児）
 - もぐもぐ教室（10カ月児）
- 対象者には開催案内を送付します。



参加者の声

月齢に合わせた食べ物の硬さが分からなかったけど、試食をさせてもらえたので分かりやすかった。



参加者の声

離乳食の適量が分からず、このままで大丈夫なのか心配だった。教室で量の目安を教えてもらったのでよかった。

ゆったり子育て相談

相談支援専門員と保健師が接し方などをアドバイスします。

落ち着きがない

言葉がなかなか
増えない

かんしゃくが
ひどい

などの発達で気になることがあれば健康推進課まで（要予約）