



# 産後うつの疑いがある お母さんをサポート

ページ番号  
1014836

## 1 産後ケア

	宿泊型	通所型	訪問型
実施機関	済生会宇都宮病院（竹林町）		県助産師会
基本となる 利用単位	2日 (1泊2日)	1回 (1～2時間)	1回 (2時間程度)
特色	子どもと泊まり、睡眠などの休息が得られる	短時間で受けられる	自宅で普段の育児環境下で受けられる
自己負担	市民税非課税世帯 生活保護世帯	全額免除	
	その他の世帯 (利用料金の2割)	4,000円	600円

※市保健師が産婦の希望を聞きながら、1人当たり最大7日(回)の範囲内で組み合わせて利用可能。

※食事代などの実費については別途、自己負担。

## 2 産後サポート

利用可能回数	利用できる人
月1回程度、4回まで	心や体に疲れが生じ、市保健師が必要と判断した人

産後の母親は精神的に不安定になりやすく、産後うつのリスクがあります。そのような母親を早めに発見するために、産後はきちんと「産婦健康診査」を受け、母体や心のケアや子育ての不安や悩みなどを軽減することができ、「産後ケア事業」などを利用しましょう。

出産したお母さんの不調や悩みを軽減  
母子ともに大切な産後ケア



## 産後うつを早期発見 産婦健康診査の 受診費用を助成

出産後1週間から数カ月以内に、10～20%の母親が産後うつになるといわれています。

本市では、妊婦健康診査の受診費用助成に加え、産婦健康診査の受診費用の一部を助成しています。

### ■産婦健康診査

▽内容 エジンバラ産後うつ検査(※1)、問診、診察・体重測定、尿検査。  
▽対象 おおむね産後2週間と1カ月の産婦。

▽助成額 1回当たり5000円を上限。2回まで。

▽その他 母子健康手帳交付時にお渡しする産婦健康診査受診票などを持って医療機関で受診してください。

## 産後の母子を支援 産後ケアと産後サポート

1 産後ケア事業 産婦健康診査で産後うつの疑いがあると判定された人を対象に、心身のケアや育児サポートなどを行います。

▽内容 母体ケアを含む授乳・育児の実技指導、心理的ケアなど(上の表1参照)。

2 産後サポート事業 産後ケア事業と組み合わせて、きめ細かな支援を行います。

▽内容 助産師などの専門職による、居宅での相談支援や継続的な見守りなど(上の表2参照)。

■対象 次のいずれかに該当する人。①産婦健康診査で産後うつの疑いがあると判定②「こんにちは赤ちゃん事業」(※2)などで産後うつの疑いがある人のうち、家族から育児などの十分な支援が受けられない。

## お母さんが安心して 子育てできるように

産後の母親はホルモンバランスの変化により、精神的に不安定になりやすく、誰もが産後うつになる可能性があります。「産後ケア事業」「産後サポート事業」や「こんにちは赤ちゃん事業」などと併せて、産後の母親が一人で心配・不安を抱え込まないよう、そして安心して子育てできるように、社会全体で産後の母親を支えていきましょう。

※1 助産師や保健師などが母親と面接し、産後の気分に関する10項目に回答してもらい、産後うつの早期発見を行うもの。

※2 生後4カ月になるまでの赤ちゃんのいる家庭に、訪問指導員が訪問する事業。

◎この特集についての問い合わせは、子ども家庭課 ☎(632)2388へ。