

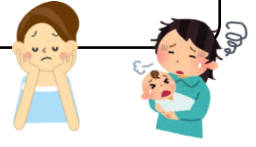
# 宇都宮市 産後ケア事業 等のご案内

「入院中は大丈夫だったのに、家に帰ったら不安だらけ・・・」「授乳の仕方がわからない」「手伝ってくれる人がいなくて疲れてしまった・・・」などということはありませんか？  
宇都宮市ではママが安心して子育てができるように、産後ケア事業等でサポートいたします。



## 利用できる方

- ・ 赤ちゃんのお世話に不安を感じており、育児サポートを受けたい方
- ・ 出産や育児の疲れなどから、心や体に疲れが生じており休息を希望する方
- ・ 産後うつなどの疑いのある方 など



## ケアの種類

- ※ 各実施機関によりご利用いただける期間が異なる場合があります
- ※ 産後ケアご利用中に、赤ちゃんを預けての外出・外泊はできません

### 宿泊型

※産後4か月頃まで

赤ちゃんと一緒に宿泊しながら、授乳や育児手技などの指導やケアが受けられ、睡眠などの休息を取ることができます



### 通所型

※産後4か月頃まで

日中、赤ちゃんと一緒に過ごし、授乳や育児手技などの指導やケアが受けられます



### 訪問型

産後1年まで

助産師がご自宅に訪問し、赤ちゃんと一緒に授乳や育児手技などの指導やケアが受けられます



実施機関：裏面参照

## 利用回数

- ・ 最大**7回**の範囲内で、宿泊型・通所型・訪問型を組み合わせることができます
- ・ **多胎の方はお子様の人数に応じて利用回数を拡大**いたします  
(例：双子のお子様の場合：最大14回まで)

## 利用の流れ

- ※ 産前の申請については、妊娠9か月からできますが、利用調整は赤ちゃんが生まれてからになります



利用の申請  
母子モで  
オンライン申請

申請を確認後、産後ケア  
担当者からご本人にご連絡  
させていただきます

医療機関等  
(市担当者が実施します)

産後ケア

## 自己負担額

- ※ オンラインでの申請が難しい場合には、下記までお問い合わせください。

◆ **宿泊型 有料** ◆ **通所型** 一部の機関を除き **有料** ◆ **訪問型 無料**

\* 各実施機関ごとに自己負担額は異なります

※ キャンセルについては、実施機関が定めるキャンセル規定に基づき、キャンセル料をお支払いいただく場合があります。

## 産後サポート事業

月1回程度(産後1年まで) 無料

産後ケア以外にも、助産師・保健師・心理相談員の産後サポート員が自宅に訪問し、お話を伺いながら寄り添う支援を行います。ぜひ、お気軽にお電話ください。

相談がある方はこちらへ



【中央部】 本庁管内・宝木・豊郷地区在住の方

【東部】 平石・清原・瑞穂野地区在住の方

【西部】 城山・国本・富屋・篠井地区在住の方

【南部】 陽南・横川・姿川・雀宮地区担当在住の方

【北部】 上河内・河内地区在住の方

市役所1階A18番窓口

平石地区市民センター内

富屋地区市民センター内

姿川地区市民センター内

河内地区市民センター内

028-632-2941

028-661-2369

028-665-3698

028-645-4535

028-671-3205

【事業に関するお問い合わせ先】 028-632-2388 こども家庭センター(子ども支援課すこやか親子グループ)

	実施機関	宿泊	通所	訪問	住所
市内	アルテミス宇都宮クリニック ★	○	○		宇都宮市インターパーク5-1-9
	こいけレディースクリニック ★	○	○		宇都宮市若松原3-1-2
	済生会宇都宮病院	○	○		宇都宮市竹林町911-1
	高橋レディースクリニック ★	○	○		宇都宮市東塙田1-5-1
	中田ウイメンズ&キッズクリニック ★	○	○		宇都宮市西1-3-11
	りらく's はと♡むぎ宇都宮院		○		宇都宮市岩曾町1391-25
	みなみのき助産院		○	○	宇都宮市平出町2720
	ニコ助産院		○※		宇都宮市大曾2-2-25
	こころ助産院		○※	○	宇都宮市インターパーク1-13-2
	たかこ母乳育児相談室		○※	○	宇都宮市雀の宮5-1-4
	なかじま母乳育児相談室		○※	○	宇都宮市中岡本町3710-231
	みき母乳相談室		○※	○	宇都宮市築瀬町1773-1 メゾンAOKI 103
	はな助産院		○※	○	宇都宮市竹林町280
	なお助産院			○	宇都宮市西一の沢町14-57
	いろどりの助産院			○	宇都宮市下岡本町
Cara Familia			○		
市外	大野医院	○	○		鹿沼市上田町1915-4
	ことり助産院	○	○	○	鹿沼市上南摩町92-25
	上都賀総合病院	○	○		鹿沼市下田町1-1033
	ももふく訪問助産院			○	
	亀森レディースクリニック	○	○		日光市木和田島3046-3
	獨協医科大学病院	○	○		壬生町北小林880
	エナ助産院		○※	○	壬生町本丸1-1-6
	CLARA CLINIC	○			壬生町壬生甲3312-1
	助産院Bell		○		下野市下古山3258-2
	Amie助産院	○	○		下野市仁良川1335-1
	自治医科大学附属病院	○	○		下野市薬師寺3311-1
	まざあーずへいぶん佐藤助産院	○	○		下野市薬師寺3178-10
	りらく's はと♡むぎ		○		小山市若木町3-3-2
	サニー助産院		○		小山市土塔231-1
	芳賀赤十字病院 ★	○			真岡市中萩2-10-1
	こどもとくらし研究室	○	○	○	茂木町町田368
	さくら産後院	○	○		さくら市卯の里1-11-1
	こうのとりの助産院	○	○		大田原市中田原499-13
	那須赤十字病院	○	○		大田原市中田原1081-4
	歩み助産院	○	○		大田原市紫塚3丁目2665-26
	国際医療福祉大学那須医療センター	○	○		那須塩原市井口537-3
	助産所ままと赤ちゃんの家	○	○		那須塩原市埼玉451-1
	菅間記念病院	○	○		那須塩原市大黒町2-5
	きらり助産院	○	○		那須塩原市四区町727-261
	一般社団法人 栃木県助産師会			○	