

産後はホルモンバランスの変化により、心身に不調が起こりやすい時期です。
 「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。ぜひお気軽にご相談ください。



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もできます。



実施機関：裏面参照

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。



実施機関：裏面参照

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。

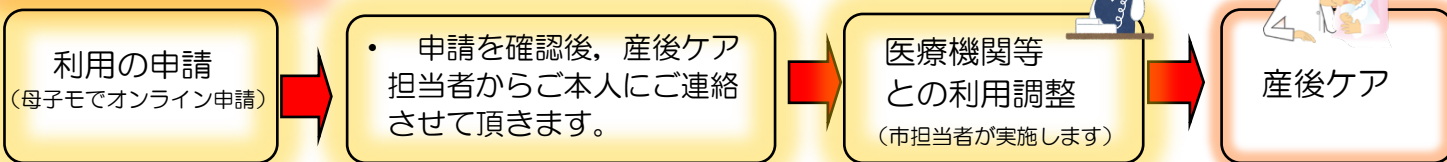


実施機関：栃木県助産師会ほか

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利用できます。
- 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



※ 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。

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。

【お問い合わせ先】

028 - 632 - 2388

こども家庭センター（宇都宮市子ども部 子ども支援課 すこやか親子グループ）

産後ケア実施機関一覧（通所型・宿泊型）

★・・・他院出産の方でも産後ケアをご利用いただける機関（R7. 11月現在）



市内		実施機関	住所
	1	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
	2	こいけレディスクリニック	宇都宮市若松原3-1-2
	3	済生会宇都宮病院	宇都宮市竹林町911-1
	4	高橋レディスクリニック	宇都宮市東塙田1-5-1
	5	中田ウイメンズ&キッズクリニック	宇都宮市西1-3-11
	6	二コ助産院 ★（通所型のみ）	宇都宮市大曾2-2-25
市外	7	みき母乳相談室 ★（通所型のみ）	宇都宮市築瀬町1773-1 メゾンAOKI 103
	1	大野医院 ★	鹿沼市上田町1915-4
	2	上都賀総合病院 ★	鹿沼市下田町1-1033
	3	獨協医科大学病院 ★	壬生町北小林880
	4	CLARA CLINIC（宿泊型のみ）	壬生町壬生甲3312-1
	5	助産院Bell ★（通所型のみ）	下野市下古山3258-2
	6	Amie助産院 ★	下野市仁良川1335-1
	7	自治医科大学附属病院 ★	下野市薬師寺3311-1
	8	まざあーずへいぶん佐藤助産院 ★	下野市薬師寺3178-10
	9	りらく's はと♡むぎ ★（通所型のみ）	小山市若木町3-3-2
	10	サニー助産院 ★（通所型のみ）	小山市土塔231-1
	11	さくら産後院 ★	さくら市卯の里1-11-1
	12	こうのとりの助産院 ★	大田原市中田原499-13
	13	那須赤十字病院 ★	大田原市中田原1081-4
	14	国際医療福祉大学病院 ★	那須塩原市井口537-3
	15	助産所ままと赤ちゃんの家 ★	那須塩原市埼玉451-1
	16	菅間記念病院 ★	那須塩原市大黒町2-5
	17	きらり助産院 ★	那須塩原市四区町727-261

自己負担額

◆ **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き、キャンセル料をお支払いいただく場合があります。

* 利用を希望する場合は、下記、こども家庭センター相談窓口へご連絡ください。

【中央部】	本庁管内・宝木・豊郷地区担当	市役所1階A18番窓口	028-632-2941
【東 部】	平石・清原・瑞穂野地区担当	平石地区市民センター内	028-661-2369
【西 部】	城山・国本・富屋・篠井地区担当	富屋地区市民センター内	028-665-3698
【南 部】	陽南・横川・姿川・雀宮地区担当	姿川地区市民センター内	028-645-4535
【北 部】	上河内・河内地区担当	河内地区市民センター内	028-671-3205

