

利用の流れ

1. 登録申請

- ・方法:「ゆりかごむさしの調査・産後ケア事前申請」はがきからのWEB申請

※妊娠7か月頃に健康課から送付される「ゆりかごむさしの調査・産後ケア事前申請」はがきにある二次元コードより申請ください。
※産後に備え、みなさまに登録していただくようお勧めしています。
※妊娠7か月以降に武蔵野市へお引越されてきた方等は、右WEB申請フォームより申請ください。

利用登録書が自宅に届くまで約2週間。産後すぐ使えるように「ゆりかごむさしの調査」で、登録しましょう

お引越されてきた方・産後に登録をされる方向けWEB申請フォーム ▶



2. 利用決定

- ・利用登録書と産後ケアクーポンが郵送で届きます。
- ・利用登録書は、母子健康手帳にはさみ、産後ケア事業利用期間終了まで大切に保管してください。

3. 予約

- ・利用者さまご自身で各事業者にご予約ください。利用したい日にちが決まりましたら、お早めにご予約をお願いします。
- ・予約の際には、登録番号（利用登録書に書いてあります）が必要です。
- ・ご予約方法（電話/メール/ホームページから）と利用可能月齢は、事業者により異なります。本チラシの事業者一覧、または各事業者のホームページをご確認ください。



4. 利用

- ・当日は、利用登録書、母子健康手帳、利用料（自己負担額）、産後ケアクーポン（5回分まで）等を忘れずにお持ちください。
- ・ケア内容（授乳をみてほしい、休みたい等）を事業者と調整ください。
- ・利用ごとに、母子健康手帳または利用登録書に事業者が「印」を押します。全部で7回（多胎の場合14回）まで、ご利用になれます。
- ・利用後は各事業者へ、利用料金をお支払いください。
- ・利用後は、アンケートにご協力ください。

注意事項

- ・前日、当日キャンセルについては、キャンセル料が発生いたします。キャンセル料は、各事業者にお問い合わせください。
- ・感染症のおそれがあるかた、医療行為の必要なかたの利用はできません。
- ・分娩対応等にて予約日の調整をお願いすることがあります。
- ・赤ちゃんを預けて外出することはできません。（赤ちゃんを預ける必要がある場合は、他のサービスをご利用ください。）

登録率9割！
1年間の利用者数のべ2000人以上

あべてのママが使える 産後ケア

ゆりかご
むさしの



宿泊型

日帰り型

訪問型

利用できる方

- ・武蔵野市に在住の産後1年未満のお母さんと赤ちゃん

※37週未満で生まれた場合は、受け入れ期間が延長になります。
詳細は、健康課へお問い合わせください。

問い合わせ

武蔵野市健康福祉部健康課母子保健係
（武蔵野市立保健センター1階）
電話：0422-51-0703（マタニティ安心コール）
0422-51-0700（健康課母子保健係）

▼武蔵野市産後ケア
ホームページ



産後ケアでできること（ケア内容）

- ・お母さんのケア（健康状態のチェック、休息・睡眠、乳房ケアなど）
- ・赤ちゃんのケア（健康状態のチェック、体重や栄養のチェックなど）
- ・育児相談、授乳支援、もく浴、離乳食、卒乳 など

利用回数

・宿泊型・日帰り型・訪問型 合計7回まで

＊宿泊型は1日を1回とします（例）宿泊型1泊2日は2回

＊多胎の場合は、合計14回まで（訪問型は、そのうち10回まで）

自己負担額・クーポンについて

- ・産後ケアを利用した際には、利用料（自己負担額）をお支払いください。
- ・お母さん1人につき1回2,500円の産後ケアクーポンが5回分利用できます。
産後ケアクーポンは再発行できません。大切に保管してください。

課税世帯		自己負担額	
		クーポン利用あり	クーポン利用なし
宿泊型	1泊2日 2泊3日	5,000円（2枚利用） 7,500円（3枚利用） ※1日 2,500円 × 利用日数	10,000円 15,000円 ※1日 5,000円×利用日数
日帰り型	1日	1,500円	4,000円
訪問型	1回(90分)	500円	3,000円

【多胎の場合】

課税世帯		自己負担額	
		クーポン利用あり	クーポン利用なし
宿泊型	1泊2日 2泊3日	7,000円（2枚利用） 10,500円（3枚利用） ※1日 3,500円 × 利用日数	12,000円 18,000円 ※1日 6,000円×利用日数
日帰り型	1日	2,100円	4,600円
訪問型	1回(120分)	1,000円	3,500円

- ・1回の利用につき、クーポンは1枚まで使用できます。（宿泊型は1回＝1日です。）
- ・住民税非課税世帯、生活保護世帯は自己負担額が減額されます。
- ・子ども・子育て応援券（こども商品券）で、自己負担額の支払いが可能です。

産後ケアクーポンがあったので、まず1回利用してみようと思いました！



過ごし方(例)

宿泊型（1泊2日～）

10:00 受付・ウェルカムティー
11:00 新生児科診察
12:00 昼食

母乳ケア・育児相談・もく浴

15:00 おやつ
シャワー 等

18:00 夕食

22:00 就寝・ママ休息

- ・家族が不在の時間が多く不安だったので利用しました。
- ・赤ちゃんを宿泊することで、パパも家でゆっくり休むことができました。

7:00 朝食
ママ休息

12:00 昼食
育児相談

15:00 終了



ゆったりとした個室
（武蔵野赤十字病院 アイルーム）



ジャグジーのお風呂でリラックス
（むさしのレディースクリニック）



バランスのよい食事
（吉祥寺ふわる助産院）



アクティビティでリフレッシュ
（産前産後ケア助産院はるかぜ）

日帰り型

10:00 受付・ケア内容の相談

10:30 育児相談等

12:00 昼食

13:00 ママ休息
赤ちゃんはもく浴

16:00 終了

- ・上の子が保育園に行っている間に利用しました。2人目だから大丈夫と思っていたけれど、知識のアップデートもでき、ゆっくり休むこともでき、利用してよかったです。
- ・バランスの良い食事をたっぷり取る事ができてうれしかったです。



バランスのよい食事
（吉祥寺ふわる助産院）



アクティビティでリフレッシュ
（産前産後ケア助産院はるかぜ）

訪問型

14:00 ケア内容の相談

14:05 抱っこ紐の練習

14:15 パパへもく浴の
アドバイス

14:50 授乳・育児相談

15:30 終了

- ・退院後、すぐ家に来てもらいもく浴の方法を、パパとばあばと一緒に教えてもらいました。
- ・赤ちゃんを産んだら、母乳は自然に出るものだと思っていましたが、初めは難しく…。授乳のコツを教えてもらったり、ミルクを足す量を教えてもらい、安心できました。
- ・上の子もいたので、来てもらって助かりました！



自宅でのもく浴練習



授乳相談や乳房ケア