

# 産後ケア -デイサービス型-

育児に慣れていない初産等の方が、  
家族などから育児や家事の支援を受けられない場合に、  
渋谷区が契約する施設に日帰りで通所して  
母子のケアや授乳相談、育児相談が受けられます。

## 事前に利用登録申請が必要です

審査に時間がかかります。利用希望日の **14 日前**までに申請をしてください。

※申請から利用カードの発送までに 14 日ほどかかります。

※年末年始や大型連休期間中は、通常よりもお時間をいただく場合があります。

妊娠 28 週以降から登録申請することができます。

## 利用の流れ

1. 利用登録申請	2. 利用登録決定	3. 希望施設に予約	4. 利用
渋谷区公式 LINE から 妊娠 28 週以降に 申請してください 窓口・郵送でも受け付けます	利用登録可否の審査を行います 決定後、利用承認通知書と 利用カードを送ります	届いた書類に記載の 承認番号をもとに 直接予約をしてください ※詳細は 2 ページ以降参照	利用時に 必ず利用カードを 提示してください

## 利用回数 1 回の出産につき、最大 7 回まで

※利用日の前日午前 11 時までにキャンセル連絡をしなかった場合、1 日分利用したものとみなし、その後の利用はできません。

## 実施施設 2 ページ以降に掲載しています

## 利用期間 産後 1 年未満

※施設により利用可能な期間が異なります。ご確認ください。

利用期間表記の考え方は以下のとおりです。(1 か月を約 30 日と考えます。)

生後 1 か月未満=生後 30 日まで、生後 2 か月未満=生後 60 日まで、生後 3 か月未満=生後 90 日まで...



▲ LINE 申請



▲ 区ホームページ

## 利用料 利用時にお支払いください(お支払い方法は施設によって異なります)

	課税世帯	非課税世帯 ※
母子	個室: 1 回 2,000 円	個室: 1 回 1,000 円
ふたご以上の 加算	1 人につき 1 回 500 円	1 人につき 1 回 500 円

※ 生活保護受給世帯は全額免除されます。住民税非課税世帯で渋谷区に申告していない方が減額を希望される場合は、最新年度の住民税課税(非課税)証明書が世帯全員分必要となります。

## <窓口・郵送での申請先>

〒150-0042 渋谷区宇田川町5番6号 渋谷区子育てネウボラ4階 渋谷区中央保健相談所母子保健係 TEL 03-3463-2409

01

## 日本赤十字社医療センター

渋谷区広尾 4-1-22

03-3400-1311 (代表)



<https://www.med.jrc.or.jp/>



### 主なケア内容

(ご利用期間: 生後 4 か月未満/生後約 120 日まで)

入所時に問診表をもとにカウンセリングを行い、入所中のケアプランやスケジュールをお母様とともに考えていきます。

・お母様が心身ともに回復できるように、ご希望の方はお子様をお預かりいたします。

お預かりしている間は、ミルクや搾乳の補充のお手伝いも可能です。

・助産師が授乳や育児練習、母乳の分泌促進について等の相談にのります。

・「退院後のサポート不足が心配」「パートナーと協力して育児練習をしたい」等のお悩みを解消し、ご自宅での育児をイメージできるよう支援します。



### 利用時の持ち物

母子健康手帳、診察カード(当センターで出産の方 母子とも)、きずなノート(当センターで出産の方)、パジャマ(レンタルあり)、ナプキン、日用品(化粧水、乳液など)、お子様用のオムツ、おしり拭き、体温計、着替え(生後1カ月以上のお子様)、哺乳瓶(必要時)、搾乳機(必要時)、保湿剤、おもちゃ等で赤ちゃんに必要なもの、産後ケア利用カード(渋谷区発行)



### お申込み

病院ホームページの専用フォームより申し込みください。

※利用希望日が1週間以内の場合は直接電話にて申し込みください。

お問い合わせ先:産科外来 電話番号:(代)03-3400-1311 (平日のみ 13:00~15:00)

02

## はるの星助産院

渋谷区西原1丁目 19-5

090-3818-4940(受付時間:9:00~18:00)



<https://harunohoshi.com>



### 主なケア内容

(ご利用期間:生後 1 年未満)

命の芽吹きを見守り、お母さんと赤ちゃんが穏やかに過ごせる場所を——。

産後のからだところのケア:ホルモン変化や疲労の回復をサポートし、安心して休息できる時間を。

授乳・母乳ケア:エビデンスに基づき、痛くない授乳を支援。母乳分泌過多・不足、ミルク授乳にも対応、卒乳までフォロー。

育児・発育発達相談:反り返り/頭の形/向き癖/抱っこ/ネントレ/ママの姿勢など、ママと赤ちゃんに優しい関わりをアドバイス。パパ育児支援についてもご相談ください。

離乳食・補完食・手づかみ食べ相談:「食べてくれない」「進まない」悩みを解剖学的にサポートし、無理なく食育スタート。

はるの星ランチ:無添加・季節の食材で、授乳期の体にやさしいバランスごはんを提供。

アロマ骨盤ケア:姿勢/呼吸/動作の質を高めるセルフコントロールも伝授。妊娠前以上の快適な身体を。(別途費用)

黄土よもぎ蒸し:温活でリラックス(別途費用) 他

設備のこだわり:鏡張りで発達を促す赤ちゃん室と個別ベッド完備のママの静かな休息室で、地域産婦人科・小児科と連携、安心と癒しの時間を。地域助産師による子育て地元情報もお聞きください。



### 利用時の持ち物

母子健康手帳、お子様の外出時持ち物(おむつおしりふき・哺乳瓶・離乳食・ガーゼ・着替え・使用済みおむつ袋他)

お母様の休息着・飲み物など(必要時)、産後ケア利用カード(渋谷区発行)



### お申込み

<https://coubic.com/harunohoshi> からお申し込みください。

03

## 綾瀬産後ケア

葛飾区小菅 4 丁目 8 番 10 号

03-3838-6588


<https://ayase-sanfujinka.jp>


### 主なケア内容

(ご利用期間: 生後 4 か月未満/生後 120 日まで)

当施設は、綾瀬産婦人科の産後ケア専門施設です。

“ケア”と言っても、お母さん・赤ちゃんもそれぞれですから、重視されるものも違います。

「自分に合った育児手技を知りたい」、「早く回復したい」、「パートナーと一緒に育児支援プログラムに参加したい」…。スタッフは助産師が担当いたします。母体ケアと乳児ケア、そしてお一人おひとりのニーズに合ったサポートを提供します。

- 産婦人科が併設しているため、医師の診察も受けられます
- 専門施設ならではの育児グッズやベビーフォト撮影グッズを多数取り揃えております
- 全室個室で、ファミリータイプ有。別室でお子さまをお預かりいたします。お一人で、ゆっくりお休みください。
- 「アロマトリートメント」の他、「パパの育児支援プログラム」をご用意しております

上のごきょうだい様(未就学児まで)もご利用いただけます。下のお子さまをお預かりいたしますので、上のお子さまと遊ぶ時間やリフレッシュにご活用ください。ごきょうだいデイサービス型の受付日は、限定しています。公式 HP・ご予約フォームをご覧ください。



### 利用時の持ち物

綾瀬産後ケアの公式 HP でご確認ください。

おむつ・ベビークリーム等、一部用意があります。詳細はホームページをご覧ください。

産後ケア利用カード(渋谷区発行)



### お申込み

綾瀬産後ケア公式 HP にて、WEB 予約を承ります。毎月 26 日より、翌月のご予約開始。

ご宿泊は、お電話にてお申込みください。施設見学(無料)、Instagram・アメーバブログ・フェイスブックで情報を更新しています。お支払いには現金だけでなくクレジットカードもご利用いただけます。

04

## スワンレディースクリニック

北区王子 4 丁目 27 番 7 号

03-5944-6028


<https://www.swan-lc.com/>


### 主なケア内容

(ご利用期間: 生後 3 か月未満/生後 90 日まで)

赤ちゃんを預けてゆっくと休養

お食事の提供 (専属シェフによる産後の体に優しい素材を使った美味しい食事)

乳房管理・ケア

授乳方法や沐浴指導

赤ちゃんの成長発達に関する育児相談

離乳食の進め方の相談

エクササイズによる心と体のリフレッシュ



### 利用時の持ち物

マイナンバーカード(母と子)、子ども医療証、母子健康手帳、産後ケア利用カード(渋谷区発行)

(他院分娩の方は産後ケアセット¥1,500/日(必須)を購入していただきます。産後ケアセットの内容は HP に記載しています。

その他は予約時にお電話にてご説明いたします。)



### お申込み

電話にてお申し込みください。

火曜日と木曜日の 13:00~15:00、金曜日の 8:30~9:30

05

## 東京都済生会中央病院

港区三田 1 丁目 4 番 17 号

03-3451-8211



<https://www.saichu.jp/department/obstetrics-and-gynecology/gynecology/obstetrics/>



### 主なケア内容

(ご利用期間: 生後 4 か月未満/生後 120 日まで)

当院の産後ケアは母体の体調回復を一番に考えており、シャワー・トイレ・洗面台を完備した個室で、助産師や看護師のサポートを受けながら、安心してリフレッシュいただける環境をご用意しております。特別なサービスはございませんが、育児相談・授乳指導・沐浴指導等、必要に応じて対応させていただきます。母児同室あるいは母児別室については、できる限りご希望に添って対応いたしますが、緊急時等お子様の安全のため同室をお願いしたり、対応にお時間がかかる場合がございます。



### 利用時の持ち物

母子健康手帳、保険証、マスク、歯磨き用品、ストリング又は抱っこひも、母乳パッド・ナプキン(必要時)、スニーカー、ティッシュ、スタイ、おしりふき、ガーゼハンカチ、赤ちゃんの衣服(1 か月健診が過ぎた方)、服用中のお薬、携帯電話の充電器、産後ケア利用カード(渋谷区発行)など

※お母様のパジャマとタオル、お子様のおむつはご用意しています。

※お母様がシャワーをご利用する場合は、下着や洗面用具(スキンケア用品)等お持ちください。

※加湿器、電気ケトル等の電化製品は、感染対策と安全確保のためお持ち込みはお断りしております。

※詳細はホームページをご覧ください。また、ご不明点は下記メールアドレスでお問い合わせください。



### お申込み

メールにてお申し込みください。【sangocare@saichu.jp】件名に『渋谷区デイサービス型産後ケア』、内容としてお名前、電話番号、お子様の生年月日、利用希望日を送信ください。改めてご返信させていただきます。

06

## 松が丘助産院

中野区松が丘 1 丁目 10 番 13 号

03-5343-6071



<https://matsugaoka-birth.com/>



### 主なケア内容

(ご利用期間: 生後 7 か月未満/生後 210 日まで)

お母さんと赤ちゃんの様子によりどの様に過ごしたいかご希望を伺っています。何でもご相談ください。

★母乳育児、混合栄養、ミルク育児の相談… 何でもご相談ください。お母さんと赤ちゃんに合った授乳方法を一緒に考えていきます。赤ちゃんの成長が気になる方は、体重測定をして毎日の授乳の様子をお伺いします。

★育児の相談 抱き方(抱っこひも、おんぶひも、素手)、寝かしつけ、補完食、皮膚トラブル、発育・発達で気になる場所… など何でもお伺いしています。

★赤ちゃんをお預かりの間にゆっくりお休みいただけます。ご希望の方は、併設の松が丘接骨院、松が丘アロマルームにて施術を受けることができます。(費用別途)

★利用中のお母さんたちと交流して情報交換したり楽しく過ごすこともできます。

お昼ごはんは、お野菜中心の「松が丘ごはん」をお召し上がりください。



### 利用時の持ち物

※持ち物には可能な限り記名をお願いいたします

健康保険証(母と子)、母子健康手帳、ガーゼハンカチ、ミルク、哺乳瓶、オムツ、おしり拭き、使用済みオムツ袋(お持ち帰り用)、予備のベビー服、産後ケア利用カード(渋谷区発行)



### お申込み

ホームページの web 予約ページ <https://class-schedule.matsugaoka-sango.com/>よりネット予約(産後に随時予約できま

す) お電話予約(電話対応 9:30-16:00)