

産後ケア利用までの流れ

電話で問い合わせる  
浦添子子育て世代  
包括支援センター「うららん」  
☎(875)2100

面談（訪問または来所）



申請

利用決定

実施施設へ依頼

産後ケア利用

約7〜10日

申し込み・問い合わせ

浦添市保健相談センター内にある、子育て世代包括支援センター「うららん」までご相談ください。保健師・助産師が家族の状況などをお伺いして、一人一人にあった産後ケアを紹介します。また、産後ケア以外の妊娠・出産・子育てなどの心配事もお気軽にご相談ください。



浦添市 子ども家庭課 母子保健係  
(浦添市保健相談センター内)  
☎(875)2100  
受付時間/平日:午前8時30分〜午後5時

浦添市では3種類の産後ケアを実施しています。

■ 利用料・利用時間

	通所型	訪問型	宿泊型
内容	施設で個人に合ったケアを受ける。	自宅に助産師が来訪し、保健指導やケアを受ける。	施設に宿泊し、1日を通して親子の様子を見てもらいながら、より深いケアを受ける。
利用時間	3時間または6時間 ※6時間は食事付き	3時間	1泊2日(食事付き)
利用料 (自己負担額)	3時間/1,000円 6時間/2,000円	500円	3,000円

利用の限度 1回の出産につき、通所型は3回、訪問型・宿泊型は各2回まで利用できます。状況に応じて、保健師・助産師と面談の上、宿泊型を通所型や訪問型に振り替え可能です。

※市民税非課税世帯、生活保護世帯は無料で利用できます。  
※利用料は、市の発行する納付書でお支払いください。

■ 実施施設

施設名	通所型	訪問型	宿泊型
沖縄県助産師会 沖縄市中央4-15-12 ☎(938)1103	生後4か月未満	生後1歳まで	生後4か月未満
産後ケア施設 zero place 浦添市牧港1339(2階) ☎050(1751)9354	生後1歳まで		
パークレーレディースクリニック 浦添市山当2-2-11(5階) ☎(873)1135	6時間のみ 生後4か月未満		生後4か月未満

INTERVIEW



沖縄県助産師会  
新城 恵美子さん

一人で抱え込まないで

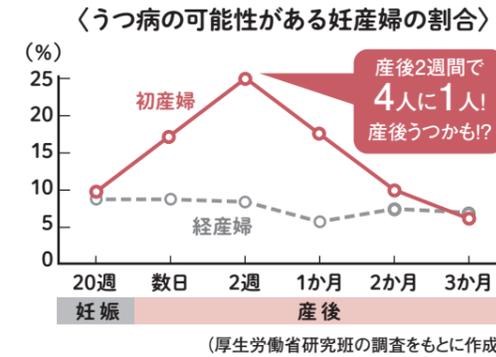
「本当は、困っている全てのお母さんに相談してもらいたい。」と話す、助産師の新城さん。  
コロナ禍になり、児童センターが利用できなかったり、家族を頼りづらかったり、感染が心配で外出しにくい状況も重なり、産後うつになるお母さんは増えているとのこと。

「周りに頼れないから仕方がない」と一人で悩みを抱えないで、困っているお母さんを心身ともに休まるようにサポートするのが産後ケアです。このように産後の大変な時期に温かいケアを受けることは、その後の子育ての向き合い方が変わるため、利用してもらいたいと話します。  
通所型を利用したお母さんからは、「安心して子どもを見てもいい、産後初めて息抜きができた。日頃気づかぬうちに力が入っている状態で過剰に力が入るとなると気づきづらくなり、心身ともにリフレッシュできました。子どもにも、より優しい気持ちで関わっていきける気がします。頑張ります！」との声もありました。  
お母さんは十分頑張っています。お母さん自身が安心して子育てに取り組める環境を整えることはとても大切なことなので、自分で判断せずに、ぜひご相談ください。



お母さんと赤ちゃん  
その家族のために

浦添市では年間約1200人の赤ちゃんが誕生しています。お母さんと赤ちゃんが安心して新生活をにスタートできるよう、市では心身のケアや育児のサポートを行う「産後ケア」事業を行っています。



女性にとって、妊娠・出産は一生の中で大きな出来事です。周りからも祝福され、幸せいっぱい反面、産後は授乳などで眠れない日々が続く、周りからのサポートがあっても、赤ちゃんやママは二人きりの時間が多く孤独を感じやすくなります。それに加え、急激なホルモンの変化により心身のバランスを崩し、食欲の低下、無気力、だるさや不安など、産後うつ状態になることがあります。出産した女性のうち10人に1人は症状が出ると言われており、誰もが産後うつになる可能性があります。

こんなサインに心あたりは?

- 沈んだ気分になる
- 涙もろく涙が出る
- 食欲がないまたは過食
- 疲れやすく、だるい
- 育児が楽しめない
- 不眠、すぐに目が覚める
- 「ダメな母親だ」と自分を責める

産後1年未満は、出産と育児の疲れから、お母さんは心身ともに不安定になりやすい時期。市ではそんなお母さんたちをサポートするため、令和元年5月から「産後ケア」事業をスタートしました。  
出産後、育児に不安を感じても「こんなことを思うのは私だけ?」と我慢したり、「自分の母乳、足りてる?」といった悩みがあるお母さんが多くいます。左にある項目に思い当たる人は、一人で悩まず相談しましょう。また、お父さんや周りの人の気づきも重要になります。お母さんの変化を感じたら相談を勧めましょう。

利用できる人(下記の全てに当てはまる人)

- ☑ 浦添市に住民票がある産後1年未満のお母さんと赤ちゃん
- ☑ 家族等から家事・育児などの支援が受けられない人
- ☑ 産後の体調または育児に不安がある人  
※医療が必要な人は利用できません。

産後ケアの内容

- お母さんのケア(健康状態の確認、休養の確保、乳房マッサージなど)
- 赤ちゃんのケア(健康観察、発育の確認など)
- 授乳や育児に関する相談やアドバイスなど

上記のことを助産師等が行います。  
※お子さんを預けて外出することはできません。

