

令和7年度 産後ケア『ゆりかごプラス』のご案内

R7.4.1～

「出産後、自宅に帰った後の育児が不安」「休息がとれない」「授乳がうまくいかない」などの心配やお困りごとに対して、専門職から産後の心身のことや授乳、育児の相談やサポートを受けられます。

★ 産後ケアの内容

お母さんと赤ちゃんの健康状態の確認
育児相談、授乳指導、沐浴指導、休息など
*美容室等の外出のためのお子さんのお預かりはできません。

★ 対象

1歳のお誕生日を迎える日までの赤ちゃんとお母さん
(利用できない方)
*お母さんやお子さんに医療行為が必要な方
*市外に転出された方

★ 産後ケアの種類・対象月齢等

＜デイケア・宿泊（ナイト・ステイ）型＞

施設名	住所	種類	利用時間	対象月齢※
Mama&Baby あきやま1	三鷹市上連雀 1-1-5-108	デイケア	10時～16時	4か月未満
Mama&Baby あきやま2	三鷹市上連雀 1-2-4 1階	デイケア	10時～16時	4か月未満
		ナイト	17時～翌9時	
		ステイ	10時～翌9時	
吉林大学医学部付属病院 産科病棟 産後ケアセンター	三鷹市新川 6-20-2	1泊2日	10時～ 翌19時	2か月未満
		2泊3日	10時～ 翌々日19時	
		3泊4日	10時～ 最終日19時	
産前産後ケア助産院 はるかぜ	武蔵野市吉祥寺本町 2-12-5-301	デイケア	9時30分～ 16時	7か月未満
産前産後助産院 サーージュファム	調布市国領町 2-8-3 B107	デイケア	10時～16時	7か月未満

※：36週未満の早産の方は、対象月齢を過ぎても利用できる場合があります。保健センターへご相談ください。

＜アウトリーチ（訪問）型＞

団体名	利用時間	対象月齢
三鷹市助産師会	9時～17時までの中で2時間以内	1歳に達する日まで
三鷹市総合保健センター	9時～17時までの中で2時間以内	1歳に達する日まで

★ 利用上限回数

合計7回 多胎の場合は、胎児の数×7回（いずれも前年度の利用回数を含む）

★ 利用申請について

妊娠8か月以降に利用申請の受付を開始します。申請には助産師等の面接が必要です。
希望の方はQRコードを読み取り、面接の予約をしてください。



←面接予約は
こちら

★ 里帰り先で産後ケアを受ける方へ

費用の一部助成が受けられる場合があります。
詳しくは、HPをご覧ください。



三鷹市産後ケアHP

★お問い合わせ★
三鷹市総合保健センター
0422-46-3254