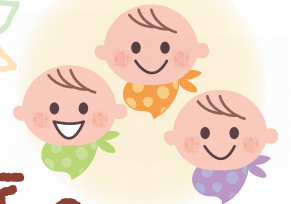


多胎児家庭への子育て支援のご案内



# 双子・三つ子を 妊娠・子育てされるご家庭へ

妊娠おめでとうございます。

双子・三つ子を迎えるご家族が安心して出産、子育てができるよう、  
区福祉保健センターで行っている様々な子育て支援を紹介しています。

## 妊婦健康診査 **令和3年4月から補助の回数が5回増えました！**

横浜市では母子健康手帳を交付する際に、妊婦健康診査費用補助券を14枚交付しています。

令和3年4月から多胎妊婦の方には、受診回数が単胎の方よりも多いことから一律5枚の補助券を追加で交付します。

※補助の対象は令和3年4月1日以降に受診した妊婦健診が対象となります。

※既に母子健康手帳の交付を受けている場合も、多胎妊婦の方には追加の補助券を交付しています。

出産・子育てに向けて準備をしましょう。

困ったときには、  
区福祉保健センターや  
地域子育て支援拠点に  
相談してみましょう。

券種	単胎	多胎
4,700円	11枚	15枚
7,000円	1枚	1枚
12,000円	2枚	3枚
計	14枚	19枚

- 母子健康手帳は子どもひとりにつき一冊です。受け取っていない場合は速やかにお住いの区福祉保健センターへ
- 2回目の母子健康手帳の交付では、看護職が面接し妊娠中の悩みなどをお聞きます。

詳細は  
ホームページを  
ご覧ください。



産前・産後の家事・  
育児支援

## 産前・産後ヘルパー派遣事業

「子どもがいる妊婦で心身の不調等がある方」や「出産後5か月（双子以上の場合は1年）未満の産婦の方」で、日中家事又は育児の支援者がいないため、支援が必要な方は、ヘルパーの派遣を受けて、家事や育児の支援を受けることができます。

※妊娠中に利用する場合は、第一子を出産した子育て中の妊婦に限ります。

相談窓口 お住まいの区福祉保健センター

利用回数 産前・産後各20回まで（双子以上の場合は産後40回まで）

利用料金 1回2時間以内1,500円

※一部条件にあてはまる方は、利用料金が免除されます。（証明書が必要です）

お申込み手続き等、詳細はホームページをご覧ください。

横浜市 産前産後ヘルパー 検索



出産後の相談やサービス

## 家庭訪問・電話面接等

区福祉保健センターの保健師や助産師が家庭訪問や、電話・面接等で相談に応じます。

## 産後母子ケア **令和3年4月から多胎児家庭の方は母子ショートステイの利用上限が7日増えました！**

産後に育児の不安がある方などを対象に、助産所や産科医療機関で母子のケアを受けることができます。

心身の疲れを休み、助産師からアドバイスを受けながら育児方法を学ぶことができます。

※利用には事前の相談が必要です。妊娠中から相談を受けていますので、お住いの区福祉保健センターにご相談ください。

※利用対象：生後4か月未満（ただし、早産児の場合は出産予定日を基準にして4か月未満まで）

※市民税非課税世帯及び生活保護世帯は、利用料金が免除されます。（証明書が必要です）

※自宅に助産師が訪問し、授乳方法や育児に関する相談などを行う訪問型母子ケアも行っています。（詳しくはHPへ）

サービス名称	利用料金	利用回数
デイケア (通い型)	<1日> 2,000円	7日間
ショートステイ (宿泊型)	<1泊2日> 6,000円 (1日追加ごとに3,000円)	14日間 (単胎の方は7日間)

訪問型



→ デイケア・  
ショートステイ

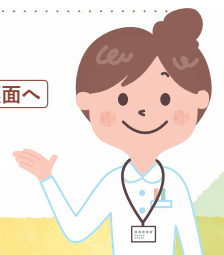


子育てが始まったら...

家庭での生活に慣れてきたら、お子さんと外出してみるのもいいかもしれません。

赤ちゃんの集まる場所、双子や三つ子の赤ちゃんが集まる場にも出かけてみましょう。➡裏面へ

まずは、区福祉保健センターこども家庭支援課にご相談下さい。



# 子育てに悩んだら1人で抱え込まず相談してみましょう。

区福祉保健センターでは、

保健師・助産師・母子保健コーディネーターなどが妊娠・出産・子育てに関する相談を受けています。

また、各区にある地域子育て支援拠点では、居場所だけではなく、多胎児家庭向けの集まりの会や、様々な居場所や支援の情報がああります。

妊娠期から様々な困りごと等についても「横浜子育てパートナー」が相談を受けています。

区	区福祉保健センター こども家庭支援課 電話番号	地域子育て支援拠点		
		施設名称	電話番号	横浜子育てパートナー 予約・相談専用ダイヤル
青葉区	978-2456	ラフル	981-3306	479-5810
		ラフルサテライト	979-1360	507-5570
旭区	954-6150	ひなたぼっこ	442-3886	489-6170
泉区	800-2444	すきっぷ	805-6111	805-6133
磯子区	750-2415	いそピヨ	750-1322	750-1324
神奈川区	411-7112	かなーちえ	441-3901	441-7722
		かなーちえサテライト	642-5727	※令和3年度中開始予定
金沢区	788-7785	とことこ	780-3205	701-3101
港南区	847-8410	はっち	840-5882	844-0112
港北区	540-2323	どろっぷ	540-7420	547-1180
		どろっぷサテライト	633-1078	547-1182
栄区	894-8410	にこりんく	898-1615	891-0085
瀬谷区	367-5760	にこてらす	391-8316	744-5554
都筑区	948-2318	Popola(ポポラ)	912-5135	479-5920
		Popola(ポポラ)サテライト	507-6856	507-5772
鶴見区	510-1797	わっくんひろば	582-7590	582-5529
		わっくんひろばサテライト	642-5710	642-5200
戸塚区	866-8470	とつとの芽	820-2885	719-2001
		とつとの芽サテライト	410-7010	410-8766
中区	224-8171	のんびりんこ	663-9715	228-8330
西区	320-8467	スマイル・ポート	264-4355	306-9090
保土ヶ谷区	334-6297	こっころ	340-0013	336-9707
緑区	930-2332	いっぽ	989-5850	272-5643
南区	341-1148	はぐはぐの樹	715-3728	721-8686

## 双子を育てているママたちの声

妊娠早期に入院となり  
入院期間が長めだったので、  
妊娠中の体調はとにかく  
気をつけた方がいいですよ。



生まれてきた双子が  
お互いを見つめて  
微笑んでる姿を見て  
幸せを感じました。

双子を連れて外出をしていると、  
色々な人から声をかけて  
応援してもらえます。  
双子を生んで  
よかったなと思います。