

# 産後ケア



お母さんたち、こんな風に悩んでいませんか？

サポートがなく  
不安

なかなか  
眠れない

授乳がうまく  
いかない

泣きへの対応  
がわからない

卒乳の仕方が  
わからない

産後はホルモンバランスの影響や、慣れないあかちゃんのお世話で心身に不調をきたしやすい時期です。「母乳量を増やしたい」「向き癖が気になる」「泣きへの対応を知りたい」など産後ケアを利用する方の理由は様々です。産後ケアは、助産師がお母さんの困りごとに寄り添い、一緒に解決方法を見つけられます。一人で悩まず、まずは相談することが大切です。

 **利用できる方:** 当別町に住民票のある生後1年未満の乳児とその母親で産後ケアを必要としている方(※宿泊型は生後4か月未満まで)  
※医療行為が必要な方や感染症状がある方は除く

 **内容:** ①お母さんが困っていること(あかちゃんのあやし方、授乳、抱っこ、寝かしつけ、沐浴、卒乳等)の相談をお聞きし、対処方法をお伝えする。  
②お母さんにゆっくりと休息をとっていただく。  
③お母さんの乳房のケアや手当の方法をお伝えする。等

## 〈訪問型の例〉



9:00~17:00のうち3時間

乳房ケア、育児相談、赤ちゃんの体重測定など



## 〈宿泊型の例(2泊3日の場合)〉



11:00—12:00—18:00—7:00—12:00—18:00—7:00—10:00

来院 昼食 夕食 朝食 昼食 夕食 朝食 帰宅

1日目

2日目

3日目

オリエンテーション、休息、乳房ケア、赤ちゃんの体重測定、育児相談など

## 🌸 利用申込の流れ



※**宿泊型は利用希望の5日前・訪問型は2日前(いずれも土・日・祝日を除く)までに利用申込をしてください。**

※妊娠8か月(妊娠28週)から申込みが可能です。



## 🌸 利用料金

	利用時間	利用料金	利用日数のカウント
宿泊型	11時～翌10時	1,500円	1泊2日：1日間
訪問型	3時間	500円	1日：1日間

※利用料金を生活保護の方は全額減免、一般の方は**宿泊型のみ1,500円減免**しています。

※利用上限は**宿泊型は4日間まで、訪問型は5日間まで、合計7日間以内**での利用となります。

※多胎児の場合も利用料金は変わりません。利用回数は上限に子供の人数を乗じた回数が利用上限となります。

※**利用の変更又は中止については、宿泊型は利用開始2日前・訪問型は前日(いずれも土・日・祝日を除く)の正午まで**に町へご連絡ください。これ以降の変更又は中止の場合は利用料金が発生いたします。

## 🌸 当別町産後ケア事業を利用できる施設

	実施機関	住所	電話
宿泊型/ 訪問型	あいの里助産院	札幌市北区あいの里4条 4丁目6-12	011-778-1703
宿泊型	エナレディースクリニック	石狩市花川南9条1丁目 86	0133-72-8688
宿泊型/ 訪問型	助産院 Hug ねっと	江別市文京台 14-34	080-6080-1103

※**宿泊型の場合、施設までの交通費は自己負担**となります。

## 🌸 申込み・問合せ

福祉部保健福祉課健康推進係

電話 23-4044 e-mail: hoken1@town.tobetsu.hokkaido.jp

