

# 富良野市産後ケア事業のご案内

～出産後のママと赤ちゃんをサポートします～



## ♡産後ケアって？

出産後のお母さんや赤ちゃんが、助産師から体と心のケアや育児・授乳などの相談を受けられます

- お母さんの心身の休養と体調管理
- 乳房のケアや授乳方法について相談
- 赤ちゃんの体重測定
- 育児相談（赤ちゃんの授乳や沐浴、あやし方、抱っこなど）
- リラクゼーション、ベビーマッサージ



## ♡利用できる方

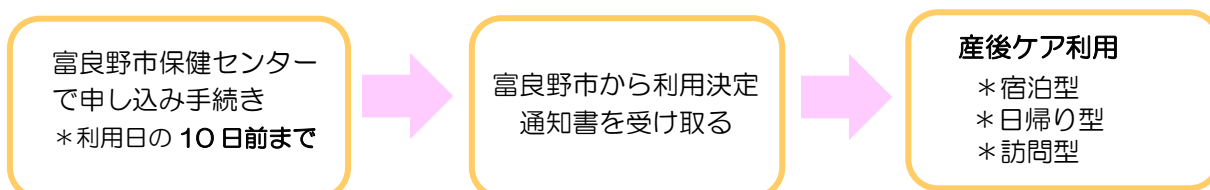
富良野市に住民票のある産後1年未満のお母さんとその赤ちゃん

\*「訪問型」は産後1年まで、「短期入所型」「通所型」は6カ月まで利用できます

## ♡申し込みから利用までの流れ

利用日の10日前まで（土・日・祝日を除く）に申請手続きが必要です。


- 保健センターに利用申請書の提出をお願いします。
- 急遽、ご利用希望の場合はご相談ください。
- 富良野協会病院でご出産された方は、出産後の入院から継続して産後ケア事業を利用することができます。



裏面もご覧ください



## ♡ サービスの種類と利用できる施設

	宿泊型	日帰り型	訪問型
対象	産後6カ月未満		産後1年未満
利用目安時間	午前10:00頃～ 翌午前10:00	午前10:00頃～ 午後4:00	1～2時間以内 ① 午前10:00～ ② 午後2:00～ *①か②のどちらか
利用回数	合計7日間(7回まで)利用できます		
料金	無料		
利用できる施設	富良野協会病院		まつもと母乳育児相談
ケアの内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>*お母さんの心身の休養(食事・休息)</li> <li>*育児相談、赤ちゃんの体重測定</li> <li>*リラックスタイム               <ul style="list-style-type: none"> <li>・マッサージ</li> <li>・リフレクソロジー</li> <li>・ハーブティー など</li> </ul> </li> <li>・ベビーマッサージ</li> <li>・アロマセラピー</li> </ul> 		<ul style="list-style-type: none"> <li>*母乳相談</li> <li>*卒乳相談</li> <li>*リラクゼーション               <ul style="list-style-type: none"> <li>・マッサージ</li> <li>・ベビーマッサージ</li> <li>・温熱療法イトオテルミー</li> <li>・シルクリンパケア</li> </ul> </li> </ul>

## ♡ 持ち物

### 《宿泊型・日帰り型》

- 母子手帳・健康保険証
- お母さんと赤ちゃんの衣類
- おむつ・おしりふき
- 食事用品(おはし・スプーン・コップ等)
- ティッシュペーパー(ウェットティッシュ)
- 履きなれた靴
- 授乳に必要なもの(ミルク・哺乳瓶)
- 常備薬
- ※宿泊型のみ～洗面道具・バスタオル、必要な日用品
- ※貴重品・多額の現金はお持ちにならないようお願いします。

### 《訪問型》

- 母子手帳
- 汚れてもよいタオル
  - ・フェイスタオル 3～4枚
  - ・バスタオル 2枚
- 横になれる場所
  - ・掛け物、お昼寝布団など



## ♡ 利用方法

○産後1年まで合計7日間(7回)利用できます。(宿泊型、日帰り型は産後6カ月まで)

	宿泊型	日帰り型	訪問型
利用日数の考え方	1泊2日：2日間(2回) 2泊3日：3日間(3回)	1日：1日間(1回)	午前または午後：1日間(1回)

○平日の利用になります。(土日、祝日、年末年始はご利用できませんのでご了承ください。)

○感染症などにかかっている方、医療が必要な方は利用できません。

○利用内容の変更や中止の場合は、保健センターまで必ずご連絡ください。

### 《宿泊型・日帰り型》

○病院のベッドの空き状況等によってはお日にちのご希望に添えない場合がありますのでご了承ください。

○利用できるのはお母さんと赤ちゃんのみです。きょうだいのご利用はできません。

○利用当日の朝に自宅で検温し、37.0度以上の場合は利用をお控えください。

### 《訪問型》

○利用当日に体調不良の場合はご相談ください。

利用お申込み・お問い合わせ  
富良野市保健センター(1階)保健医療課健康推進係  
電話 0167-39-2200