

産後ケアのご案内

出産後のお母さんで、授乳がうまくいかない、慣れない育児に困っている、出産後の体調が良くない、気分転換・リフレッシュしたいなどの悩みはありませんか？

産後ケアでは、がんばっているお母さんの心身のケアや育児支援を行い、安心して子育てができるようにサポートします。

【利用できる方】

- ・砺波市・小矢部市・南砺市に住民票がある出産後4か月未満の母子
- ・医療行為が必要な方（乳腺炎や感染症で治療が必要な場合）は利用できません。

【支援内容】

助産師などの専門スタッフが、からだとこころ、育児のサポートを行います。

＜からだのサポート＞

- ・お母さんの体調管理
- ・おっぱい相談など

＜こころサポート＞

- ・育児相談
- ・お母さんのこころの休養など

＜育児サポート＞

- ・沐浴方法、授乳方法の指導
- ・発育発達に関する助言など

お母さんのケア

- ・健康状態のチェック
- ・授乳相談、乳房ケア
- ・産後の生活アドバイス
- ・心理面のケア
- ・休息サポート

赤ちゃんのケア

- ・健康状態のチェック
- ・体重のチェック
- ・栄養方法の相談
- ・沐浴
- ・発育や発達の相談



【持ち物】

- | | | |
|---|--------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> 母子健康手帳 | <input type="checkbox"/> 事業利用承認通知書 | <input type="checkbox"/> 同意書 (HPからダウンロード) |
| <input type="checkbox"/> マイナ保険証（母子） | <input type="checkbox"/> 内服中のお薬、お薬手帳 | |
| <input type="checkbox"/> お母さんと赤ちゃんの服・着替え | <input type="checkbox"/> タオル、バスタオル | |
| <input type="checkbox"/> 母乳パットなどの衛生用品、箸、コップなどの日用品 | | |
| <input type="checkbox"/> ミルク、哺乳瓶、消毒用品（電気ポットの貸出あり） | | |
| <input type="checkbox"/> おむつ、お尻ふき | | |
| <input type="checkbox"/> その他、宿泊に必要な物 | | |

※お母さんは、別料金でCSセットをご利用いただけます。

料金は、1日 440円（1泊2日 880円）税込です。

CSセットの内容

院内着、バスタオル、フェイスタオル、ティッシュ、歯ブラシ、歯磨き粉、箸・スプーンフォークセット、コップ、リンスインシャンプー、ボディソープ、ヘアブラシ、スリッパなど

裏面あり

【設備】

個室対応：トイレ、洗面所、シャワー室、テレビ・冷蔵庫 ドライヤーの貸出可能

【ご利用形態】

ショートステイ宿泊型：1泊2日 午後2時～翌日午後2時（土日・祝日・12/29～1/3は除きます）
※ご相談により2泊3日までご利用可能です。

【スケジュール例】

1日目

14:00 来院 助産師と過ごし方を相談
↓ 健康状態のチェック
15:30 授乳相談・乳房ケア
↓
18:00 夕食
↓
19:00 シャワータイム
↓
20:00 基本的には母児同室
↓ 希望があれば一時的に預かることも
可能です

2日目

7:30 朝食
↓
9:30 休憩・沐浴タイム
↓
10:00 ご希望があればアロママッサージ
↓
12:00 昼食
↓
14:00 帰宅
自宅での育児がスムーズに行くよう
わからないことを解決していきましょう



【ご利用料金】

- 詳細については、お住いの市役所窓口へお問い合わせください。
- 利用者負担金は、帰宅時に病院会計窓口でのお支払いとなります。

【お申込み方法】

- 事前にお住いの市役所窓口への利用申請が必要です。
- 市から事業利用承認通知書を受理後、当院ホームページまたは下記のQRコードから当院に利用申込みをしてください。
- 申込みは、利用希望日の5診療日前までにお願いします。
- 当院と利用日の調整を行います。
- 利用日等が決まりましたら、2日以内（土日・祝日・12/29～1/3を除く）にメールでご連絡します。

〈市役所窓口〉

市	砺波市健康センター	小矢部市こども家庭課	南砺市福光保健センター
電話番号	0763-32-7062	0766-67-8603	0763-52-1767

利用申込用
二次元バーコード

