

産後ケアのご案内

産後ケアとは

心身の疲労・不調や、育児について不安のあるお母さんに、宿泊や日帰りによる食事の提供や保健指導、心身のケア、育児サポートが受けられます。



お母さんのこころとからだのサポート

食事の提供

育児のサポート

ケア内容の例

- お母さんの休養（赤ちゃん預かり）
- 産後の体調管理
- 育児のサポート（抱き方、沐浴、寝かしつけ、爪切り、スキンケア等）
- 授乳のサポート（姿勢、タイミング等）
- 赤ちゃんについてのお悩み相談

対象者

産後2ヵ月までの赤ちゃんとお母さんで、どなたでもご利用いただけます。

- 出産後の心身の回復に不安がある方
- 育児などに不安のある方
- お住まいの市町村が支援が必要と認めた方

申込方法

- ①お住まいの自治体にご相談ください。
 高山市：こども家庭センター（TEL：0577-57-8001）
 飛騨市：保健センター（TEL：0577-73-2948）
 下呂市：保健センター（TEL：0576-52-1230）
 白川村：保健福祉課保健係（TEL：0574-72-1311）
- ②ご利用が決まり次第、当院にて利用開始

持ち物

お母さん用

- 着替え
- 肌着
- フェイスタオル
- バスタオル
- 歯ブラシ
- ティッシュ
- 化粧水、乳液、洗顔料など
- 母子健康手帳
- 診察券
- マイナンバーカード（または健康保険証）

赤ちゃん用

- 着替え
- 肌着
- フェイスタオル
- バスタオル
- ミルク
- 哺乳瓶
- 哺乳瓶消毒液
- オムツ
- お尻拭き
- 保湿剤等
- 診察券
- マイナンバーカード（または健康保険証）

※赤字で示したタオルなどについては「入院セット」の利用が可能です。詳しくは別紙「入院セットのご案内」をご確認ください。

一日の流れ（例）

13:00	13:30	18:00	20:00	8:00	9:00	12:00	16:00
入所	ケア開始	夕食	消灯	朝食	ケア提供	昼食	ご帰宅
問診をもとに、助産師がケアプランを作成します	助産師がケアプランに沿ってケアの提供を行います		ご希望により、母子育児支援やお母さんが休めるようお手伝いします		ご希望をお聞きしケアプランを見直し、それに沿いケアを提供します		