

# 産後ケアのご案内

～産後のお母さんを応援します～

成長する赤ちゃんと自分の身体が変化していく中、お母さんはゆっくり休む間もなく毎日頑張っていることでしょう。今、こころや身体は疲れていませんか。

おっぱいのこと、赤ちゃんのこと、気になる事をゆっくりと助産師とお話ししてみませんか。

当院では、お母さんが心身を癒し、安心して育児に取り組めるように、産後ケアを行っています。どうぞお気軽にいらしてください。

利用対象：釜石市と大槌町に住所があるお母さんと1歳までの  
赤ちゃん（兄弟は含みません）

（注）感染性疾患にかかっている場合や医療機関での治療などが必要な方は利用できません

日時： 月曜から金曜の平日 10時～16時

利用負担金：670円（現金またはクレジット払い）

令和4年4月から、釜石市と大槌町の委託事業となっています。

## 支援内容

〈お母さんのケア〉

お母さんの健康状態のチェック  
授乳の相談 乳房マッサージ  
お母さんの休息

〈赤ちゃんのケア〉

沐浴  
体重測定  
赤ちゃんの食事や発育の相談

## デイケア型 産後ケア（例）

10:00 入所（1日のケアを相談します）

11:00 授乳や休息など

12:00 お昼ごはん

13:00 授乳ケア、お母さんの入浴

赤ちゃんの沐浴、体重測定など

14:00 お昼寝

15:00 おやつ

16:00 退所

こちらは1例です。時間やケア内容は  
希望に添って計画していきます。

## 持ち物

母子健康手帳 お母さんの保険証  
おむつ、おしりふき  
赤ちゃんの着替え  
ミルク・哺乳瓶（必要な方）  
着替え（入浴を希望される方）

〈申し込み方法〉 電話予約（完全予約制） 平日 12:00～16:00  
岩手県立釜石病院 産婦人科外来  
☎：0193-25-2011

翌月の予約は25日から受付開始となります。予約が埋まり  
次第受付終了となります。希望日の3日前までに予約してく  
ださい。また、キャンセルは前日までにご連絡ください。

〈お問い合わせ〉 岩手県立釜石病院 産後ケア担当：病棟助産師