

# 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。県立釜石病院では、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。赤ちゃんのこと、授乳のこと、気になる事をゆっくりと助産師に相談してみませんか。どうぞお気軽にご利用ください。



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

日 時：毎週 月曜、火曜日、木曜日の10時～16時（完全予約制）

利用負担金：690円（現金またはクレジット払い）

## 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  
授乳・沐浴などの育児指導など

## 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  
沐浴、体重測定など  
14：00 お昼寝  
15：00 おやつ  
16：00 退所



管理栄養士による離乳食などの栄養相談や、理学療法士による産後の体づくりの相談も事前予約で行っております。

## 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）

## 〈お問い合わせ先〉

岩手県立釜石病院 産後ケア担当窓口

電話予約：平日14：00～16：00まで ☎：0193-25-2011

※予約が埋まり次第受付終了となります。