



# 産後ケア事業のご案内

出産後、自宅に戻っても手伝ってくれる人がいなくて不安、お産と育児の疲れから体調がよくない、赤ちゃんのお世話の仕方がわからない、授乳や乳房ケアの相談をしたい、などお母さん・ご家族のご希望を伺いサポートさせていただきます。



## ❀ 誰が受けられますか

概ね産後1年までのお母さんと赤ちゃん、その家族です。

※医療行為が必要な方を除きます。

## ❀ ケアの内容

お母さんの休養、産後の体調について、助産師による授乳・乳房ケア、沐浴・沐浴指導、赤ちゃんの体重測定、赤ちゃんのお世話のこと、離乳食等

## ❀ 利用方法は3種類あります

### 【訪問産後ケア】

概ね産後1年まで  
1～2時間／回  
場所：ご自宅

ご自宅でケア・  
相談ができます

### 【デイサービス産後ケア】

概ね産後5か月まで  
最大2時間まで／回  
場所：子育て支援センター  
元気の泉

ケア・相談・沐浴が  
できます

### 【ゆったり産後ケア】

概ね産後5か月まで  
最大5時間まで／回  
場所：子育て支援センター

お母さんがベッドで  
ゆったりと休息できます

要予約。利用時間は要相談

※事前に申し込みが必要。

※費用は無料で、原則4回まで(ただし、市が必要と判断した場合は除く)。

■ごきょうだいと一緒に利用はできません。一時預かりをご希望の方は、子育て支援施設または市内各保育所等で行われている一時預かり(有料)をご利用ください。

# デイサービスとゆったり産後ケアの利用（例）



## 【デイサービス産後ケアの場合】

9:30 利用開始

お母さんの休息  
授乳指導  
赤ちゃんの沐浴  
体重測定



11:30 帰宅

## 【ゆったり産後ケア利用の場合】

11:00 利用開始

（1日のケアを相談します）

❁お母さん  
ゆったりとベッドで休息いただけます

❁赤ちゃん  
助産師が、授乳、沐浴、おむつ交換  
等ケアをさせていただきます

15:00 帰宅

※利用の時間やサービス内容については、ご希望を伺いながらサービス提供させていただきます。

## 【昼食について】

お弁当の注文、持参も可能です。  
—ご相談ください—



お問い合わせ先

久慈市子育て世代世代包括支援センター

TEL : 0194-66-8288

出産育児支援係