



# 吉岡町第四保育園 産後ケアつぼみ

## 産後ケアとは？

出産後のお母さんは、ホルモンが急激に変化し、心のバランスを保つことが難しくなります。それに加え、産後のまだ回復しきらない身体で慣れない育児や、夜間の授乳などによって疲労がたまりやすく、心身ともに不安定な状態になりやすいと言われています。産後ケアとはそのようなお母さんの心身を回復するためのサポートのことです。



- ・少し休みたい
- ・授乳がうまくできない
- ・母乳が出ているのか不安
- ・誰かと話したい …等

産後の回復や

育児不安がある方は

お気軽にご利用ください！

## ケア内容



乳房ケア  
授乳指導

沐浴・沐浴指導  
育児指導

お母さんの休息  
各種相談

## 1日のスケジュール

- 09:00 受付・ケアプランの作成
- 09:30 ケアの提供
- 12:00 昼食
- 13:00 ケアの提供
- 15:00 おやつタイム
- 15:30 面談
- 16:00 帰宅

昼食・おやつを提供させていただきますので、アレルギーの有無について事前にお伺いします。

## 当日の持ち物

- 産後ケア利用承認通知書
- 母子健康手帳
- お母さんのくつろぎの服(必要時)
- ミルク・哺乳瓶(必要時)
- 紙おむつ・おしり拭き
- タオル
- 普段内服しているお薬
- その他必要だと思うもの



ミルクは用意してありますが、指定の物があればご持参ください。

## 訪問型もあります！

自宅で育児や授乳の相談がしたい！というお母さんには助産師がご自宅に訪問して支援いたします。

ケア内容:乳房ケア、育児相談など

時間:ケア内容にて変わりますが概ね 90 分程度(最大 2 時間)

## 対象者

◎生後 1 歳未満の乳児とお母さん

費用:吉岡町の補助利用で 2000 円

訪問型は 1200 円

★上のお子様を一時預かり保育を利用(2000 円)

してお預かりすることもできます。

お気軽にご相談ください。



## 申し込み先

吉岡町保健センター TEL:0279-54-7744

住所:吉岡町大字漆原 862(子育て支援センター併設)

TEL:0279-54-4708 (吉岡町第四保育園)

ケア内容や利用方法など不明な点やご質問等

あれば気軽にご相談下さい！

