

**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的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

- 産後ケア利用決定通知書
- 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！