

ママの笑顔で、赤ちゃんもHAPPYに★

はじめました

産後ケア

— 公立八鹿病院 —



お母さんが自信をもって育児がスタートできる産後ケア

産後ケアとは、出産後赤ちゃんと一緒に過ごしながらかつさまざまなケアを受けることができる宿泊型サービスです。妊娠・出産・産褥期に関わる助産師が、一人ひとりに合ったケアで心とからだの悩みを解決するお手伝いをします。お母さんが、休養でき自信をもって育児がスタートできるようスタッフ一丸となりサポートします。

／ こんな経験ありませんか？ ／

授乳の方法はこれでいいのかな？
あっぱい足りてるのかな。

からだの疲れがとれない。

赤ちゃんが寝てくれない。
少しでもゆっくり眠りたい。

しんどくて泣きたくなくなってしまふ。

退院するのが不安。
もう少しの間、助産師さんに教わりたい。



★料金★

1日あたり 30,500円～

※養父市より助成があります！

(市民の方は自己負担 2000円)

- 対象は産後3ヶ月未満母子
(他の病院で出産された方もOK)
- 利用日数は2日から最大7日間
※出産後、入院期間を延長する形で
の利用も可能です。



ママケア

心身の休養やカウンセリング、
骨盤矯正の援助など



ベビーケア

沐浴・スキンケア・泣く事への
対応・発育チェックなど

お話をうかがい、お悩みに応じたケアを行います



おっぱいケア

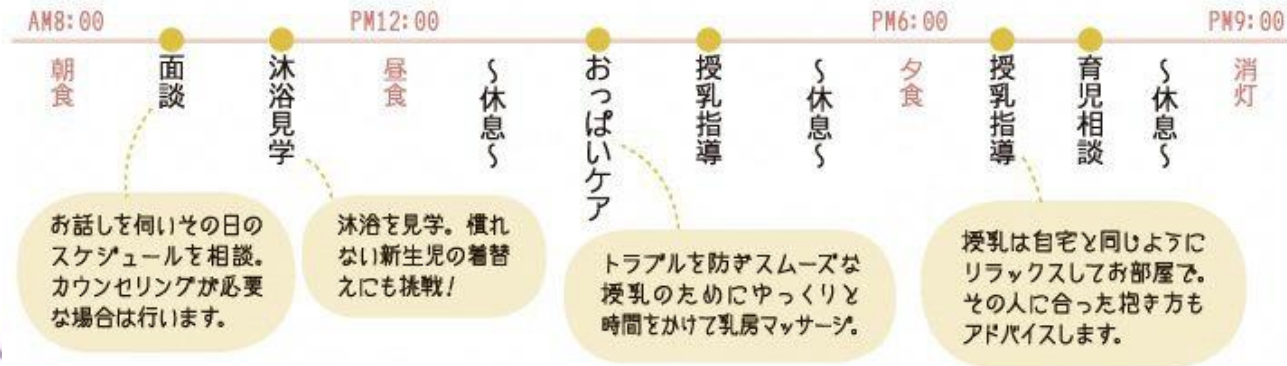
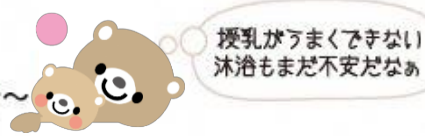
桶谷式乳房管理法認定者の助
産師を中心に、マッサージ・
授乳指導・トラブルのケア



食事のケア

産後のお母さんに栄養バランス
のよい食事を提供。貧血食・減
塩食に対する指導も行います。

ある日の過ごし方 ～授乳・育児について不安があるママの場合～



※赤ちゃんとは基本同室です
※面会時間・面会者は通常産後入院と同じです。

○持ち物

母子手帳・産後必要物品（母乳パット・ナプキンなど）

洗面・シャワー用品（タオル・バスタオル・歯磨き用品・ボディソープ・シャンプー・リンスなど）

食事用品（はし・コップ・水筒が急須）

日用品（スリッパ・ティッシュペーパー・肌着など）

乳児用品一式（ベビー服・肌着・紙オムツ・おしりふき・哺乳びん・など）

※オプションとして紙オムツ（新生児用）・おしりふきの購入とベビー服（新生児用）の貸し出しが可能

→オムツ 10枚 300円、おしりふき 100円（税別） ベビー服レンタル 1日 60円

○病院の備品

●お母さん用パジャマ・円座・授乳用クッション

●ベビー布団・ベビーベッド

●調乳用ポット・ミルク小 1 缶・哺乳びん消毒容器・哺乳びん洗浄用ブラシ・洗浄用洗剤



お申し込み・お問い合わせ

養父市役所健康課 079-662-3167（平日 8:30～17:15）