



津別町 産後ケア事業

産後ケア事業では、自分で事業所に行ったり、助産師さんに自宅に来てもらったりして、授乳や育児に関する相談、お母さん・赤ちゃんの健康相談ができます。いつでも助産師さんに来てもらい、安心して過ごすことができます。産後は赤ちゃんのお世話で忙しくなり、体や心のバランスが崩れやすい時期でもあります。そんな時、一人で悩まず気軽に相談できる場の一つとして活用してみてください。

対象

津別町民で、産後12か月以内のお母さんとお子さんで下記のいずれかにあてはまる方

(※早産児の場合、修正月齢まで利用可能)

- ①乳房の手当てやトラブルケアについて相談したい方
- ②育児（授乳・抱っこ等）について相談したい方
- ③子どもの発育や発達について相談したい方
- ④産後、気持ちの落ち込みや不安がある方
- ⑤家族等から十分な支援が受けられない方

※医療行為が必要な方はその期間は利用できません

授乳や抱っこのせいか肩や背中が痛い...何かできるストレッチとかないかな

赤ちゃん二人の時間ばかり...誰かと話したいなあ

内容

- ・お母さんとお子さんの健康相談
- ・授乳に関する相談（乳房マッサージ・授乳方法・乳房のセルフケア等）
- ・育児の相談（抱き方・泣き止まない時の対応等）
- ・お母さんの休息

など

母乳これで足りてるかな...
母乳出てるか不安...もしかして
おっぱい詰まってる...?

抱っこの仕方これでいいの
かな...自信がないから見て
欲しい!



回数

1人**9回**まで

(多胎の場合は子の人数×9回利用可能)

※宿泊型は最大7回(7泊)まで

種類・利用料

	料金	時間
宿泊型	1回(1泊) 2,500円	
通所ロング	1回 1,000円	4~5時間
通所ショート	1回 600円	1~2時間
訪問型	1回 600円	1~2時間

宿泊型は食費、訪問型は交通費がかかる場合があります

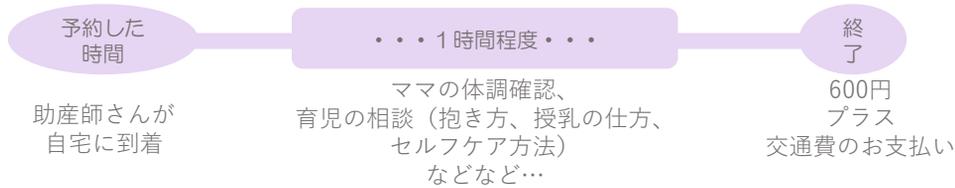


● 利用までの流れ

- ①後期の妊婦健診受診票をお渡しする時に詳しく案内をします。実際に利用したいと思ったときにすぐ使えるようにこの時に申請することをお勧めします。
- ②申請後、ご自宅に利用決定通知書と利用証が届きます。産後まで大切に保管してください。
- ③産後利用したいと思ったとき、ご自分で事業者に連絡し予約をしてもらいます。
- ④予約をした日時に利用し、利用証にスタンプを押してもらいます。利用料は事業者に直接お支払いください。

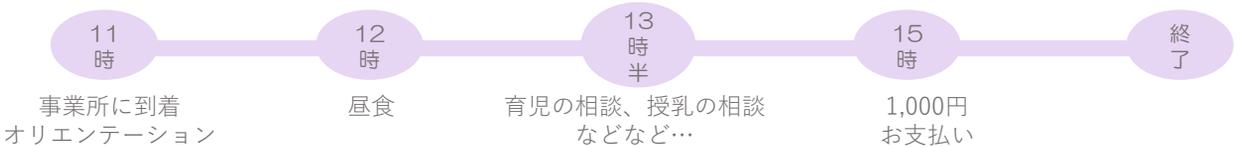
● 具体的な流れ

<訪問型の場合>



<通所ロング型の場合>

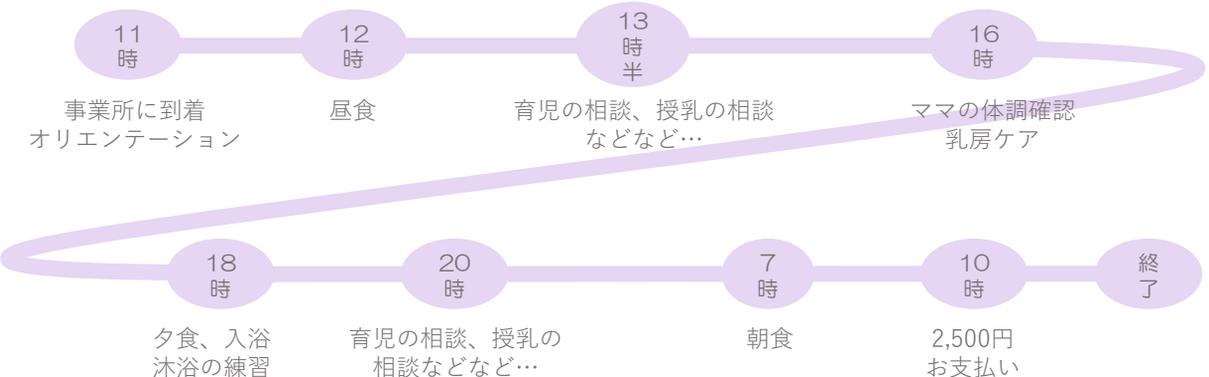
～昼食を食べるパターン～



～夕食を食べるパターン～



<宿泊型の場合>



※これらは一例です。内容や時間はお母さんとお子さんの状態で異なりますので、利用する事業所とご相談ください。

お問合せ

津別町役場保健福祉課健康推進係 TEL 0152-77-8380