

利用料が  
安く  
なりました

## 短期入所型

# 釧路市産後ケア事業のご案内

出産後、自宅に戻ってもサポートしてくれる人がいなくて不安  
赤ちゃんのお世話の仕方や生活リズムがつかめない  
夜も眠れないため体調がよくない…などはありませんか？  
宿泊しながら、助産師等のアドバイスを受けることができます。



### 利用できる方

- 釧路市に住民票のある  
産後1年未満のお母さんと赤ちゃん
- ※医療の必要な方や上のお子さんの利用はできません。

### 実施機関

市立釧路総合病院 産科病棟  
(釧路市春湖台1-12)  
ママケアハウス イコロ助産院  
(釧路市武佐1丁目20-5)

### 内容

- ★ お母さんにゆっくり休息と十分な食事をとっていただく  
(からだやこころのケア)
- ★ 授乳・おっぱいのケア
- ★ 赤ちゃんのケアや沐浴
- ★ リラクゼーション(アロマ)など



### 利用日数：1泊2日または2泊3日

(平日のみ。土日・祝日・年末年始を除く。  
1家庭につき2泊3日まで)

### 自己負担(1泊の料金)

市民税課税世帯 : 2,500円+食事代  
非課税世帯 : 食事代のみ

### 必要な持ち物：母子健康手帳、健康保険証

赤ちゃんに必要なもの(オムツ、ミルク、哺乳びん、おしりふきなど)  
お母さんの洗面道具など



### ◆1泊2日(例)

10時	産後ケアの内容を相談
12時	昼食 育児・母乳等の相談 ゆっくり過ごす (アロママッサージ等)
18時	夕食 ゆっくり過ごす
21時	就寝
6時	起床 ※希望に応じて
7時	朝食 赤ちゃんの預かり
	赤ちゃんの体重測定等
10時	終了

### 利用方法

#### ①相談

健康推進課に

ご相談ください。

(保健師がご本人や家族に状況をお聞きます。)



#### ②申込み

健康推進課へ申請書を  
提出してください。

※急な利用希望には対応できない場合がありますので余裕を持ってお申込み下さい。



#### ③利用決定

「決定通知書」  
を郵送します。



#### ④産後ケアの利用

様々なケアやアドバイスを受けながら、産後の身体をしっかりと休めましょう。

#### ⑤ご自宅

お母さんの体のことや  
育児について相談に応じます。

<問合せ先>

釧路市健康推進課

電話 31-4525 (直通)