

短期入所型

釧路市産後ケア事業のご案内

毎日子育てを24時間
がんばるお母さんへ

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)

産後ケアの
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 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日までの利用となります。

自己負担：1泊5,000円+食事代

必要な持ち物：母子健康手帳、健康保険証

※詳細については
申込後ご案内
いたします

- ・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
7時	朝食 赤ちゃんの体重測定等
10時	終了

※希望に応じて
赤ちゃんの預かり

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

お母さんの身体のことや
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)

産後ケアの感想

広い個室で快適に過ごせました。子どもたちをかわいがってくださってありがとうございました。(産後5か月双子ママ)



授乳について、丁寧に教えてもらえて良かった。育児に対して不安やストレスを少し感じていた私にとって救いのような時間でした。(産後3か月ママ)



育児の事など色々相談できたり、子どもを安心して預けることができとても感謝しています。ごはんも美味しく元気が出ました。(産後6か月ママ)



自分の知らないことなどを色々教えてもらえて、また頑張ってみようと思いました。気持ちをくんでより添ってもらえ、余裕ができてよかったです。(産後1か月ママ)



～産後ケア実施機関からのメッセージ～



市立釧路総合病院

ゆったりと個室としてご利用いただけます。
スタッフ一同、心をこめてケアさせていただきます。
ほっとひと息・・・
頑張っている自分にごほうびをあげてみませんか。
どうぞ気軽にご利用ください。
お待ちしております。



ママケアハウス イコロ助産院

お母さんは、育児をする幸せの中にも寝不足や育児による体の疲れ、不安や悩みはつきもので自分のことは二の次になっていると思います。イコロ助産院はそんな一生懸命なお母さんの拠り所でありたいと思っています。たっぷり休息をとって、おなかいっぱいごはんを食べ心身の回復と育児の活力を充電しにきませんか。オーダーメイド型で、ご要望に沿ったケアをいたします。あなたらしい育児をするためのお手伝いをさせていただきます。

