

短期入所型

# 釧路市産後ケア事業のご案内



授乳や育児について心配がある  
育児を手伝ってくれる人がいない  
身体をゆっくり休めてリフレッシュしたい・・・  
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  
※医療の必要な方は利用できません。

## 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 等

## 実施機関

市立釧路総合病院  
(釧路市春湖台 1-12)  
専用アロマ室があります。  
産後ケア食が選べます。

ママケアハウス イコロ助産院  
(釧路市武佐 1-20-5)  
アットホームな施設で、過  
し方はオーダーメイド！  
※上のお子さんの利用については  
ご相談ください。



総合病院 釧路赤十字病院  
(釧路市新栄町 21-14)  
浴室付きの広い個室で  
ゆっくり過ごせます。

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)

※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。

自己負担(1泊の料金)

市民税課税世帯：3,000円+食事代

非課税世帯：500円+食事代

## 利用方法

①相談

健康推進課にお電話ください。  
(保健師がご本人や家族に状況をお聞きます。)



②申込み

健康推進課へ申請してください。  
※方法はお電話でお伝えします。

③利用決定

「決定通知書」  
をお送りします。



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利用後

お母さんの体のことや  
育児について相談に応じます。

<申込・問合せ先> 釧路市健康推進課 電話 31-4525(直通)

## ～産後ケア実施機関からのメッセージ～

### 市立釧路総合病院



静かに休める個室空間で、気兼ねなくお過ごしいただけます。

赤ちゃんとの新しい生活は、喜びと同じくらい戸惑いや疲れもついてきます。ひとりで抱え込まず、専門スタッフと一緒に“あなたらしい育児”を見つけませんか。

休息・相談・サポート、安心して過ごせる場所で深呼吸したくなるような、ほっとするひとときを。“がんばるママ”に、やさしいごほうびを。

### ママケアハウス イコロ助産院

育児をする幸せの中においても、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、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。



### 釧路赤十字病院

普段の育児疲れを癒やしにきませんか？

当院では、育児疲れが癒やされるように釧路を眺望できる広い個室や浴室を準備しています。また、お母さんがゆっくり入浴できるように入浴剤や紅茶などを準備しています。

お子様は、日中は保育士、夜間は助産師/看護師が責任をもってお世話をいたします。お母さんのご希望があれば、1日中、お子様をお預かりいたします。

出産後の第2の実家として、当院のご利用をお待ちしています。



## 産後ケアを利用したママからの感想

栄養バランスのとれた食事と十分な睡眠が体力の回復にとっても大事だということが身に染みて感じました。自宅に帰ってからもう元気でいられました。

(産後7か月ママ)



ミルクや授乳、離乳食や発達のことなどたくさん相談できました。普段ワンオペでなかなか相談する機会もなかったので心強かったです。

(産後11か月ママ)



妊娠中は産後ケアを利用しないだろうと思っていましたが、いざ育児がスタートしてみると、藁にもすがる思いで利用したいと思いました。利用してみて本当に良かったです。

(産後1か月ママ)

