



釧路市産後ケア事業のご案内(宿泊型)

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？
医療機関に宿泊しながら、助産師や看護師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4ヵ月までのお母さんと赤ちゃんで次の項目にあてはまる方

- ① 家族などからの十分な家事・育児の援助が受けられない
- ② 心身の不調や育児に対する不安がある ※医療の必要な方や上のお子さんの利用はできません。

産後ケアの内容

★実施医療機関：市立釧路総合病院 産科病棟

- *授乳・おっぱいのケアや相談
- *沐浴や赤ちゃんのケアの相談
- *お母さんのからだやこころのケア（ゆっくり休息と食事をとっていただく）など



| | | | | | | |
|------|---------------|---------------|---------------|---------------|----------------|------------------------------------------|
| (例) | 10:00 (来院) | 12:00 (昼食) | 18:00 (夕食) | 7:00 (朝食) | 10:00 (帰宅) | |
| 1泊2日 | 1日目 | | 2日目 | | * 14:00 まで延長可能 | |
| 2泊3日 | 14:00 (来院) | 18:00 (夕食) | 7:00 (朝食) | 12:00 (昼食) | 18:00 (夕食) | 7:00 (朝食) 12:00 (昼食) 14:00 (帰宅) |
| | 1日目 | | 2日目 | | 3日目 | |

利用料金



1泊 5,000円 + 食事代
 *利用可能日数：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、原則2泊3日までの利用となります

必要な持ち物

母子健康手帳、健康保険証、オムツ、ミルク
 哺乳瓶、おしりふきなど赤ちゃんに必要なもの
 お母さんの洗面道具など



利用方法

① 相談

健康推進課にご相談ください。保健師がご本人やご家族に状況をお聞きします。
 (対象とならない場合は、市の母子保健サービス等をご案内いたします。)

② 申込み

健康推進課へ申請書を提出してください。
 ※利用の日時をご希望に沿えない場合があります。
 また急な利用希望には対応できない場合がありますので、ご了承ください。

③ 利用決定

「決定通知書」をお渡しいたします。

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

必要に応じて、お母さんの身体のことや育児について支援いたします。

問合せ先：釧路市健康推進課 電話番号：31-4525 (直通)

