

産後ケア事業

網走市では出産後のお母さんと赤ちゃんの生活を応援する「産後ケア事業」を実施しています。産後ケア事業は、産後のお母さんの心身のケアや、育児のアドバイスなど、1人ひとりに合わせて、助産師等の専門職が丁寧にサポートするサービスです。出産後の不安や孤独感を1人で抱えず、ぜひお気軽にご相談ください。

◆こんなことはありませんか？



— 利用できる方 —

網走市民で出産後1年未満のお母さんと赤ちゃん

— 内 容 —

- ・産後の心やからだの状態に関する相談
 - ・授乳の仕方、哺乳量についての相談
 - ・沐浴、抱っこ、寝かせ方など育児のアドバイス
 - ・兄弟との関わりなどご家族についての相談
 - ・乳房のケアや助言
 - ・赤ちゃんの体重測定（発育発達の確認）
 - ・お母さんの休養の確保
- など

※保育や家事のサービスではありません。

— 利用方法 —

- ①希望の実施機関へ予約をします。
- ②利用券（妊娠届出時にお渡ししています）を提出してケアを受けます。
- ③料金を支払い、領収書を受け取ります。

※市民税非課税世帯・生活保護世帯の方は、予約前に保健センターへお申し出ください。保健センターから証明書を受け取り、実施機関へ提出することで無料となります。

実施機関	住所	電話	実施日・時間	訪問型	来所型	来所型 (4 時間コース)	来所型 (6時間コース)	宿泊型
和田助産師 (タツジ・マツジ)	 網走市 北 12 条西 2 丁目	090-9755-4282	9:00～16:00 (不定休) ※夜間は要相談	○	○	○	○	
助産院はる	 網走市 駒場南 5 丁目 2-10	090-8638-2275	9:00～19:00 (不定休) ※夜間は要相談	○				
CoCo 助産院	 網走市 潮見 2 丁目 13-12	080-2536-4062	9:00～16:00 (土・日・祝日休み)	○	○	○	○	
JA 北海道厚生連 網走厚生病院	網走市 北 6 条西 1 丁目	0152-43-3157	水曜日 8:30 9:20 14:30 15:20 ※第 2 水曜日は午前中のみ 木曜日 8:30 9:20 13:30 14:20 15:20		○			○
北見赤十字病院	北見市 北 6 条東 2 丁目	0157-24-3115 ※予約は産婦人科外来へ 平日 13:00-17:00	月曜日・水曜日・金曜日 14:00 14:30 15:00		○			○
中村記念愛成病院	北見市 高栄東町 4 丁目 20-1	0157-24-8131 ※電話予約 平日 13:00-17:00	曜日・時間は要相談		○	○		○

	【訪問型】 助産師の訪問で ケアを受けます	【来所型】 病院・助産院に向き ケアを受けます	【来所型 4 時間コース】 助産院でゆったりとご希望のケアを 受けます	【来所型 6 時間コース】 助産院で休息をとりながら、 ご希望のケアを受けます。	【宿泊型】 お母さんと赤ちゃんが病院に宿泊して ケアを受けます
料 金	無 料	無 料	1,500 円	2,000 円 (食事代別)	無 料
利用回数(上限)	訪問型・来所型あわせて 7 回まで				1 回 (4 泊) まで
時 間	1 ～ 2 時間程度		4 時間程度	6 時間程度	

* 予約状況により希望の日時に利用できないことがあります

* 宿泊型については、病院や保健センターと相談のうえ、利用を決定します。赤ちゃん以外のお子さんは宿泊できません。別途食事代等がかかります。

* ケアの詳細や持ち物については、予約時に確認してください。

* 市民税非課税世帯・生活保護世帯の方は事前に申請をいただくことで来所型 4 時間コース、来所型 6 時間コースも無料で受けることができます。保健センターまでご連絡ください。

お問い合わせ 網走市保健センター ☎0152-43-8450