

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 ・乳房のケアや助言 ・授乳の仕方、哺乳量についての相談
 - ・赤ちゃんの体重測定（発育発達の確認） ・沐浴、抱っこ、寝かせ方など育児のアドバイス
 - ・お母さんの休養の確保 ・兄弟との関わりなどご家族についての相談 ・仲間づくり 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)	来所型 (集団)	宿泊型
和田助産師 (タッジー・マッジー) 	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	9:00～17:00(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】 助産師・病院に向き 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	【来所型 集団】 助産院で他の利用者と交流しながら、 ご希望のケアを受けます(最大4名)	【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	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時間程度	4時間程度	6時間程度	1時間30分程度		

* 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