

泊村 産後ケア事業のご案内

お子さんの誕生おめでとうございます！赤ちゃんのいる生活をどのように、お過ごしでしょうか？
泊村では、助産師による産後ケア事業を行っています。村が委託した 専門職である助産師さんに、
産後の困りごとや授乳についての相談をしてみませんか？

初めて出産された方はもちろん、経産婦の方も、正しい乳房ケアを受け授乳方法を教わることで、
トラブルを予防でき楽に授乳できるようになるかもしれません。この機会をぜひご活用ください♪



☆対象となる方

訪問型・通所型：泊村の住民の方で、産後おおむね 1 年の母親および乳児

宿泊型：泊村の住民の方で、産後 4 ヶ月未満の母親および乳児

☆産後ケアの内容(共通)

○お母さんの産後の健康・生活の相談(骨盤ケア、授乳姿勢のアドバイス、休養のとり方など)に応じます。

例:子どもを1日中抱っこして産後の疲労が抜けない。腰痛や腕の痛みなど。

○乳房マッサージや乳房のケア、授乳方法(児のフェイスマッサージ)など適切な授乳ができるためのケアを行います。

例:母乳やミルクが足りているのか心配。 ミルクの量が分からない。 授乳に時間がかかって大変…など。

○育児に関する相談(子どものあやし方、上の子の赤ちゃん返り、離乳食、卒乳の相談等)にも応じます。

○産後のこころの相談



☆産後ケアの種類

1. 訪問型

～ なみうち助産院、さわや助産院

○助産師がご自宅に訪問し、ケアが受けられます。(授乳指導、育児相談、乳房ケア、身体とこころのケアなど)

☆個別でご家庭に合ったケアを受けたい、家でゆったりとしたケアを受けたいという方にオススメです。

2. 通所型

～ なみうち助産院、さわや助産院、小樽協会病院

○希望される実施機関へ来所し、4～7時間(※実施機関ごとに異なります)の中で利用することができます。

○訪問型と同様のケア(授乳指導、育児相談、乳房ケアなど)に加えて、実施機関に応じたケアが受けられます。

☆個室で休養ができ、ご希望に合わせたケアを受けてリフレッシュできます。

3. 宿泊型

～ 小樽協会病院

○1泊入院で産後ケアを受けることができ、日帰り型よりも、ゆっくりお休みすることができます。

※対象は生後4ヶ月未満の赤ちゃんとお母さんになります。

☆1日を通して子育てや授乳などのアドバイスやケアを受けたい、産後の不調が続いているため休みたいという方にオススメです。



☆ご利用について

○産後ケアの利用料金は、**無料**です。

○利用は、原則 **一人2回まで**です。



その他産後で気になることがあればお気軽にご相談ください♪
※赤ちゃんの発育発達状態の確認は保健師がさせていただきます。
助産師さんの訪問では行いませんので、ご了承ください。

☆利用までの流れ

- ① 健康支援課（総合福祉センター内）に利用申請をします。
利用を希望される産後ケアの種類、助産院や医療機関など、是非ご相談ください♪
印鑑とマイナンバーが分かるものをご持参ください！
- ② 利用可能とされた場合、日程調整をいたします。
保健師から希望される助産院、医療機関に電話番号などをお伝えします。
訪問や申請のときに、改めてご相談させていただきます。
- ③ 希望される助産院や医療機関へ来所、または助産師が自宅を訪問します。



☆実施機関一覧

なみうち助産院（真狩村）

〒048-1605 北海道虻田郡真狩村社 87-1

電話番号 TEL：0136-55-8524 FAX：0136-55-8532

さわや助産院（小樽市）

〒047-0022 北海道小樽市松ヶ枝 1 丁目 5 番 10 号

電話番号 TEL：090-7055-8713

小樽協会病院（小樽市）

〒047-8510 北海道小樽市住ノ江 1 丁目 6 番 15 号

代表電話番号 TEL：0134-23-6234 FAX：0134-33-7752



お問合せ先
泊村役場 健康支援課 保健師
TEL 65-2278