

～石狩の産後のママをサポートします～

令和3年度

石狩市産後ケア事業のご案内

出産後はママの生活も大きく変化しますね。
産後や育児疲れで少し休みたい、家族の支援が受けられない、育児に不安で悩んでいるなどのママを、安心して子育てができるよう助産師や産科医療機関がお手伝いします。

利用できる方

石狩市に住所を有する方で
産後に家族から十分な支援が受けられない方や
産後の心身の不調または育児に不安のある方
訪問型～出産後1年未満 宿泊型～出産後4カ月未満
感染症にかかっている方や医療行為が必要な方は利用できません



内容

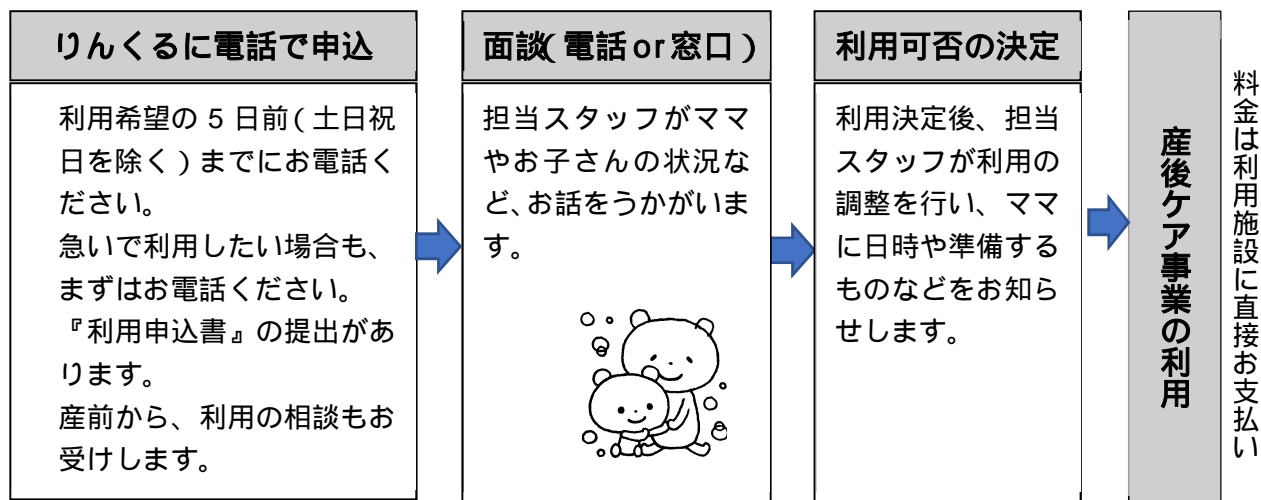


ママのこころやからだのケア、ママの休息
乳房トラブルの対処方法のアドバイス
授乳や卒乳、抱っこ、沐浴、泣きへの対応、寝かしつけなど、
育児のアドバイスやあかちゃんの体重測定
～ママが困っていることをお聞きし、
状況に合わせてアドバイスやサポートを行います～

2種類あるよ！

種類	♡訪問型♡	♡宿泊型♡
内容	助産師がご自宅に訪問します ご自宅でケアを受けたい方に おすすめ	母子でクリニックに宿泊します ゆっくり身体を休めたいママや、 家族が不在がちなママにおすすめ
対象	出産後1年未満	出産後4カ月未満
日時	1時間程度 月～土/9～17時の間	11時～翌日10時
利用施設	みうら母乳育児相談室 花畔4-1-121/070-5282-4334	エナレディースクリニック 花川南9-1-86/72-8688
料金	600円/回 生活保護・市民税非課税世帯は無料	3,000円/泊 生活保護・市民税非課税世帯は500円/泊
回数	訪問型・宿泊型あわせて5回	宿泊型は1泊を1回と換算

利用方法



利用の変更・中止にはキャンセル料がかかります。(詳細は申込時にお伝えします)

先輩ママはこんなふうにご利用しました (利用例)



ママAさん

産後の手伝いがなく不安だったため、妊娠中から市に相談していました。退院後すぐに利用することができ、ゆっくり体を休めることができました。育児についてもゆっくり学ぶことができました。(宿泊型・4回利用)

ママBさん

産後の手伝いがなかった上に、体調も思わしくなく、入院中に市に電話、退院後すぐに利用することでできました。2か月の時に疲れがたまり辛くて再度利用。赤ちゃんを預かってもらい、夜ゆっくり休めました。(宿泊型・1+1回利用)

ママCさん

熱が出ておっぱいが痛くなり、不安だったため市に相談しました。利用できることになり、すぐにおっぱいのケアをしてもらいました。5回の利用で乳腺炎がよくなりました。育児の相談もできました。(訪問型・5回利用)

ママDさん

赤ちゃん訪問で赤ちゃんの体重が十分増えていず、授乳について不安が強くなりました。産後ケアを紹介され、母乳とミルクを併用しながら定期的に授乳のアドバイスを受け、安心して育児ができました。(訪問型・5回利用)

申込・問合せ先

石狩市保健推進課 電話 0133-72-3124

(土日祝日を除く平日 8:45~17:15)