

# 産後ケアのご案内

## \*産後ケアとは？\*

産後ケアでは、不安定になりがちな産後のお母さんの心と体のケアや、育児のサポートを行います。子育てに奮闘中のお母さんが、ゆったりとした気持ちで過ごせるよう、助産師がお話をうかがいながらお手伝いします。



おおい町に住所がある、1歳になるまでの赤ちゃんとお母さん(お母さんだけでも利用できます)チェック項目に1つでも当てはまる方は、利用してみませんか？

利用  
できる方

- 産後の疲れがとれない、眠れない
- 母乳やミルクが足りているのか心配
- 赤ちゃんとの関わり方を知りたい
- 悩みを相談できる人がいない
- 産後、家事や育児に協力してくれる人がいない
- ゆっくり休みたい、リフレッシュしたい



※お母さん、赤ちゃんともに医療行為が必要のない方に限ります



## \*産後ケアの種類\*

通所型	訪問型
病院や助産所に来所してケアを受けることができます。昼食を取ることもできます。(わかさ助産師会はお母さんのシャワーもOK)	家でゆっくり過ごしたい場合、助産師がご自宅や里帰り先に伺い、ケアを受けることができます。
<p>◆ 体重測定 ・ 発育相談 ・ 育児相談</p> <p>◆ 授乳や沐浴等の指導 母乳マッサージはご希望に応じて実施できます。(別料金がかかる場合があります)</p> <p>◆ 休息 ゆっくり食事や昼寝の時間を確保し、からだを休めていただけます (赤ちゃんは助産師がお預かりします。赤ちゃんがよく泣かれる場合は、十分に休んでいただけない可能性もありますので、ご了承ください。)</p>	

※ケアの内容は実施施設によって異なります。

## \*利用先\*

わかさ助産師会「うぶごえ」 **通所型**

実施場所 ➔ 中山クリニック2階 (小浜市多田2-2-1)

- ・ ちょこっとコース ➔ 利用時間：10時～13時 利用料金：1,000円/回 (昼食代含む)
- ・ ゆったりコース ➔ 利用時間：10時～15時 利用料金：1,500円/回 (昼食代含む)



福井県助産師会 **通所型** **訪問型**

実施場所 ➔ 通所型：福井県助産師会登録の助産所

訪問型：利用者の自宅または里帰り先 (福井県内)

- ・ 通所型(長時間利用) ➔ 利用時間：6時間程度 利用料金：1,500円/回 (昼食代含む)
- ・ 通所型(短時間利用) ➔ 利用時間：1時間程度 利用料金：0円/回 (昼食なし)
- ・ 訪問型 ➔ 利用時間：1～2時間未満 利用料金：0円/回 (昼食なし)

# 産後ケア利用の流れ

利用申請

## 窓口申請

『産後ケア事業利用申請書』に必要事項を記入し、下記窓口へ提出。

窓口で産後ケア利用券【通所型】【訪問型】を2枚ずつお渡します

窓口：すこやか健康課(おおい町本郷92-51-1 保健福祉センターなごみ内)

保健福祉室(おおい町名田庄下6-1 あっとほ〜むいきいき館内)

## 電子申請

右のQRコードを読み取り、産後ケア事業の利用申請を行ってください。

その後、産後ケア利用券を郵送で送ります。(届くまでに1~2週間ほどかかります)

電子申請はこちらから



予約

## 予約先

わかさ助産師会「うぶごえ」

通所型

☎ 090-2128-6299

✉ ubugoe.obama@gmail.com

桂田まで

利用日 / 原則第1・第3火曜日

(祝日・年末年始はお休みします。詳しくは「うぶごえ」にご確認ください。)

ご予約・キャンセルは  
ご利用の3日前まで



QRコードを読み取ると  
うぶごえの公式LINEが  
表示されます

福井県助産師会

通所型

訪問型

福井県内の、助産師会登録の助産所でのご利用となります。

ご希望の助産所へ直接ご連絡ください。

助産所一覧



利用準備

持ち物 / 産後ケア利用券 ・ 母子手帳 ・ 保険証 ・ 利用料金

オムツ ・ おしり拭き ・ ミルク ・ 哺乳瓶 ・ 着替えなど育児に必要なもの

(タオル・シャンプー類・ミルク用お湯等、ご用意されている物もあります。各実施場所へご確認ください。)

## <<サービス利用の注意事項>>

- 施設の利用状況により、ご希望の日に利用できない場合がありますのであらかじめご了承ください。
- 実施場所までの送迎はありません。
- 産後ケア利用にあたり、赤ちゃんの兄・姉などのお子様はご利用できません(訪問型を除く)。
- ご予約・キャンセルは、利用される3日前までにご連絡ください。  
通所型の利用申込をされた場合において、利用前日以降の利用者の都合によるキャンセルには  
キャンセル料がかかる場合があります
- 中山クリニックへの産後ケアに関するお問合せはご遠慮ください。
- 利用料金の返金は致しかねます。

## ●お問合せ●

おおい町すこやか健康課(子育て世代包括支援センター)

☎0770-77-1155