

# 三笠市産後ケア事業のご案内

産後ケア事業は、出産後間もないお母さんとその赤ちゃんに対して、助産師などが心身のケア、育児支援などを行い、安心して健康に子育てができるようサポートする事業です。

対象者 三笠市に住所がある**出産後1年未満**のお母さんと赤ちゃん

利用回数 1度の出産で、訪問・通所・宿泊型 合わせて**7回まで**

内容

- ・ 出産後のお母さんの心と身体のケア
- ・ 授乳や乳房ケアなどの相談
- ・ 沐浴、抱っこ、寝かしつけなど育児に関する相談
- ・ 出産後に必要な栄養についての相談
- ・ お母さんの休養の機会の提供

利用タイプ 訪問型 通所型 宿泊型 の**3タイプ**から選べます  
(詳しくは裏面をご覧ください)

<u>利用料金</u>	訪問型	課税世帯	無料
		非課税・生活保護世帯	無料
	通所型	課税世帯	500円
		非課税・生活保護世帯	500円
	宿泊型	課税世帯	4,200円 (双子の場合 5,300円)
		非課税・生活保護世帯	1,700円 (双子の場合 2,800円)

利用の流れ

- 1 助産院に事前相談の電話をする
- 2 三笠市に申請書を提出する
- 3 三笠市から利用承認を受ける
- 4 助産院に料金を支払い利用開始

申請期日 利用希望日の**7日前**まで (土日祝日を除く) ※お急ぎの場合はご相談ください

注意事項

- ・ 利用開始3日前15時以降の利用変更または中止は、キャンセル料がかかります。
- ・ 利用日程などご希望に添えない場合がありますのでご了承ください。
- ・ 赤ちゃんをお預かりする事業ではありません。
- ・ 通所・宿泊型をご利用の場合、送迎はありません。
- ・ 原則として兄弟は利用できません。

裏面もご覧ください



## 三笠市子育て世代包括支援センター

〒068-2154 三笠市高美町444番地 三笠市ふれあい健康センター内  
電話 01267-3-2010 平日 8:30~17:00



## 訪問型



ご自宅を助産師が訪問しケアを受けることができます。

場所：自宅  
時間：平日9～17時で3時間以内  
(双子は4時間以内)  
食事：なし

### 利用の一例

- 13:00 訪問、オリエンテーション
- 14:00 相談、ケアの時間
- 15:00 帰宅



## 通所型



市内のショートステイ施設に滞在して助産師からケアを受けることができます。

場所：市内施設  
時間：平日9～17時で5時間以内  
食事：あり

### 利用の一例

- 11:00 来所、オリエンテーション
- 12:00 昼食
- 13:00 相談、ケアの時間
- 14:00 お母さんの休息时间
- 15:00 帰宅



## 宿泊型



市内のショートステイ施設に宿泊して助産師からケアを受けることができます。

場所：市内施設  
時間：平日で、1泊2日あたりの  
利用時間22時間以内  
食事：あり

### 利用の一例

- 13:00 来所、オリエンテーション
- 14:00 相談、ケア、休息の時間
- 15:00 栄養補助食の提供
- 18:00 夕食
- 21:00 就寝
- 8:00 朝食
- 11:00 帰宅

## 担当助産院

まーこっこ助産院 すがりな 院長 菅 里奈 助産師  
電話 080-3266-8727  
事前相談の受付は 平日 9:00～18:00

休息やおっぱいの相談(乳腺炎など)、子育て相談、ママの骨盤ケアでのご利用も可能です。第二の実家としてお気軽にご利用ください!

## 通所・宿泊型の施設

三笠市三楽荘短期入所施設 清住町112番地5



※お部屋の内容は変更する場合があります。