

ケアニーズに合わせた産後ケア

産後ケア事業を利用できる方

- ・市内在住の方
- ・心身のケアや育児のサポートを必要とする方



産後ケアの内容

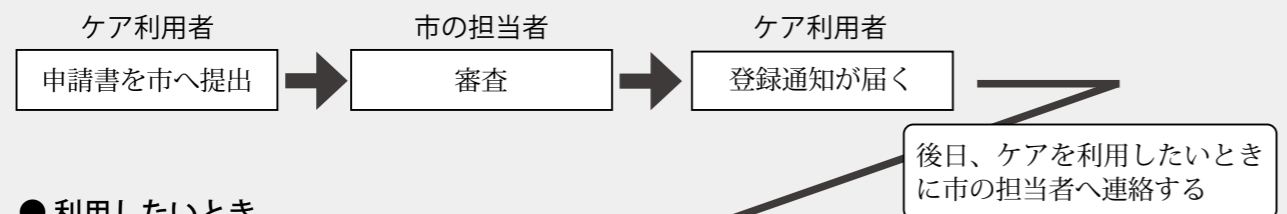
	デイサービス型（施設へ通所）	訪問型（利用者の自宅）
対象	産後4か月未満	産後1年未満（令和5年7月31日以前に出産された方は、産後4か月未満）
時間	9時から15時まで（2～4時間）	9時から17時まで（1～2時間）
場所	各助産院 ケアルーム有（産婦さんと赤ちゃん専用）	自宅
料金	1回 1,400円+昼食費（事業所別）	1回 700円+交通費 ※本年7月までは1,080円+交通費。
回数	7回まで（デイサービス型と訪問型の併用可）	
内容	授乳支援（人工栄養を含む）／乳房マッサージ、乳房セルフケア／子の体重測定、発育・発達 のチェック／月齢に応じたかかわり方／泣いている子への対応／骨盤セルフケア／産後の食生活、 動静、健康に関すること／心理的ケア（出産の振り返りなど）／育児相談 など	
	食事の提供、母親の休息 など	沐浴、スキンケア、家族の育児相談 など

産後ケアが受けられる助産院

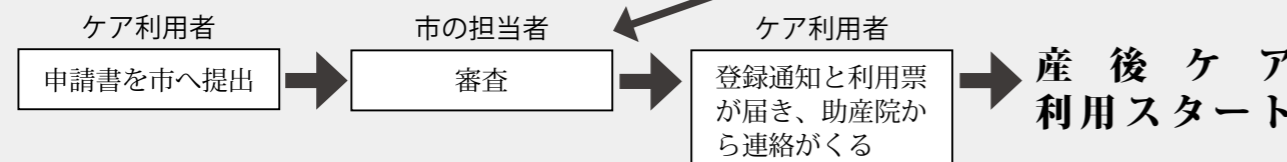
	産前産後ケア 助産院はぐくみ	産前産後ケア マナ助産院	ラ・ナチュレ 母乳相談室
サービスの種類	デイサービス型 訪問型	デイサービス型 訪問型	デイサービス型
所在地	千歳市勇舞5丁目4-7	千歳市みどり台南1丁目7-1	千歳市豊里3丁目4-21 デイトナ 201

利用の流れ

●登録だけしたいとき



●利用したいとき



特集

ちとせの産後ケア

《今後の育児が心配》、《休めずに体力が戻らない》、《授乳がうまくできない》などの不安を抱えている方はいませんか？
市では、産後に不安を抱えている方に助産師のサポートを提供しています。
ここでは、《本年8月に拡充した》産後ケアの対象年齢や利用料金のほか、ケア内容などについて紹介します。

【詳細】母子保健課 母子支援係 ☎(24)0133 ☎(24)8418

なぜ産後ケアが必要なの？

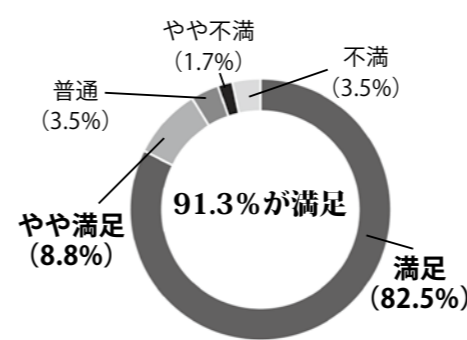
お母さんの中には、初めて千歳市で子育てをする方など、不安を抱えている方がたくさんいます。わが子を前に、「何がわからないのかも、わからない」「2人目だけど、どう

対応したらいいのか」など、未知な日々の生活が始まります。産後は外出の機会が減り、大人と会話ができず、孤立してしまうことで、SNSの情報に振り回され、自分が他の人と比べて上手くできていないと感じたり、心の余裕が無くなることもあります。中には、身近な人の何気ない言葉に、自信を失くす方もいます。

産後は、このような環境の変化に加え、ホルモンバランスが大きく変化するため、気分の落ち込みが強く、生活がままならない状況となり、「産後うつ」を発症することもあります。

そのため、「産後ケア」では、産後の心身の回復や産後うつへの予防のほか、自宅で育児がスムーズにできるように継続的なケアを行っています。年々、産後ケア利用者は増えており、満足度も高くなっています。

《産後ケア利用者満足度》



【令和4年度産後ケア利用者アンケート結果より抜粋】

助産師さんから産後ケアを受ける方へ



助産院はぐくみ
渡部 智佳子 さん

《大丈夫》ひとりで悩む前に産後ケアを

新しい家族を迎えたママと、大切に育てられている愛らしい赤ちゃんの笑顔に触れる産後ケアを始め、5年目を迎えました。

利用者の皆さまからは、「育児の不安が軽減した」「育児に自信が持てるようになった」「赤ちゃんを預けて安心して休めた」など嬉しいお声をいただいております。

慣れない育児は想像以上に大変で、悩みを抱える方も少なくありません。子どもの悩みばかりではなく、ママ自身が抱える不安の声もお聞きます。

産後ケアでは、母子に寄り添い、自分らしく安心できる育児となるよう全力で支援します。どうか、おひとりでお悩まずお気軽にご相談ください。

家庭の中で、お母さんが元気であることはとても大切です。マナ助産院では、お母さんが元気に、自分らしく子育てを楽しめるようなお手伝いを心がけています。お気軽にご相談ください。



ラ・ナチュレ母乳相談室
小沼 美幸 さん

自分の子育て経験がきっかけで産後ケアを始めました。知り合いのいない土地で第1子を出産し、泣いている我が子をどうしたらよいかわからず、必死に毎日過ごしていました。「子育てってこんなに大変なんだ」と一人で悩んでいたことが多かった気がします。

「一緒に赤ちゃんをみて、アドバイスをくれる人がいたら良かったな。そんな場所を作りたい」とそんな気持ちで産後ケアを始めました。



マナ助産院
木戸 晶子 さん

お母さんが元気に子育てを楽しめるように

子育てママとパパの応援団

大切な命を授かり、産後途切れることなく子育てするお母さんが安心して赤ちゃんを育てられるように支援させていただきます。

母乳のこと、乳房トラブルの回避のために心身トータルに対応いたします。

産後の体や心は常に変化も激しく、一人一人のきめ細やかな対応と具体的に生活スタイルに合わせた工夫も必要となります。

産後ケアをしながらお母さんとともに考え、日々の生活に沿った実践しやすいケアを心がけています。

お母さんと赤ちゃんが家族が幸せであるよう、私も精いっぱいお手伝いいたします。

産後ケア施設利用者の声



先輩ママからの紹介で、3年前から訪問型とデイサービス型を利用しています。

訪問型では、抱っこ紐の使い方をパパと一緒に教わったり、デイサービス型では、遊びながら赤ちゃんの体の動かし方を教わったり、マッサージをしていただきましたが、1番の楽しみは美味しいランチです。また、泣き止まない、寝てくれないなどの悩みがある時も親身になって相談に乗ってくれました。

今回は2年ぶりの利用ですが、妊娠時から楽しみにしていました。今は人気のサービスとなり、すぐに予約できないこともあります。車がない方もデイサービスを利用できる仕組みがあれば、もっとたくさんの方がサービスを楽しめると思います。産後ケアは、ママやパパにとってもとても大事な時間だと思います。



生後2ヶ月の頃からデイサービスを利用しています。初めての育児で双子だったので、毎日が大変でした。まとまった睡眠が取れず、夫婦ともにヘトヘト。産後ケアを利用して本当に救われました。

相談できる助産師さんが近くにいることはとてもありがたく、ミルクの飲み具合や発育、向き不向きなど、たくさん質問・相談しています。

初めは緊張しましたが、渡部さんがとても優しく穏やかで、子どもたちの機嫌や私の疲れ具合を見て、ケア内容を決めてもらえたので、「ここにきて良かった」と思いました。

そして、ランチは品数も多く、野菜がたくさん使われていて栄養満点。子どもたちを預かってもらえるので、ゆつくりランチを堪能することができるとありがたいです。



産後ケアを利用したのは、子どもが2ヶ月をすぎ、自分の気分転換に行ってみようかなという気持ちからでした。

私が依頼したケア内容は、これまで不安に思っていた母乳や育児の相談などについてでしたが、プロ目線で丁寧な教えていただきました。

子どもと一緒にリフレッシュできて楽しかったです。ありがとうございました。

産後ケア事業と利用者の声



動画で見る産後ケア



令和4年度に実施した産後ケア利用アンケート結果（感想）を紹介します

- 第1子の子のとき、利用してとても助けていただいたので今回も利用しました。子どもの発達の相談はもちろんですが、私自身の身体のことでもたくさん相談にのってもらって本当に助かりました。
- 周りに頼れる人がいなくて不安いっぱいでしたが、産後ケアのおかげで、相談したりお話をできたりして不安も解消できたので、とても助かりました！
- 初産で上手く授乳することが出来ず、しばらくの間困ってましたが、楽な授乳方法や適正量、マッサージを教えていただき大変なためになりました。家にわざわざ来てくださったのも助かりました。もし2人目が産まれたらまた利用したいです。ありがとうございました。

産後ケアに関する Q & A

- Q1** 申請したらすぐに利用できるの？
- A1** 利用申請書を提出されると、2〜3日で助産院から連絡があります。利用可能日は、助産院の混雑状況により異なりますので、助産院から連絡がきいてから決めていただきます。
- Q2** 訪問型のケアを受けるとき、パパなど、ママ以外の家族がいてもいいの？
- A2** ママだけではなく、パパや祖父母などの育児相談にも対応しています。お風呂の入れ方や、おむつの替え方、ミルクの飲ませ方なども実践しますので、皆さん一緒に学ぶことができます。
- Q3** 低出生体重児で生まれ、3か月間入院していましたが利用できますか？
- A3** 早産児や低出生体重児の方は、状況に応じてケア期間を延長するなど、個別に調整しますので、ご相談ください。
- Q4** 母乳が詰まりやすく心配です。アドバイスなどは受けられますか？
- A4** 産後ケアでは、乳腺炎を予防するケア方法などを指導しています。自分で行えるケアを身につけることができますので、早めにご相談ください。