～石狩の産後のママをサポートします～

令和５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
① 産後に家族から十分な支援が受けられない方
② 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
♪授乳、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か月未満
日時	１時間程度　※月～土/９～17 時の間	11 時～翌日 10 時
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	

※ 実施施設の空き状況により、ご希望の日程に添えないことがあります。
※ 状況により本事業の対象とならないことがあります。（乳腺炎で急を要する場合など）

★【訪問型・実施施設】

マザーサポート・K	札)北区北 24 条 090-6268-3109	ママも赤ちゃんも十人十色。子育てもみんな同じように見えてもひとりひとり違って良いのです。自分らしい育児生活を楽しく続けることができるようにお手伝いさせていただきたいと思います。
助産院あさ	札)南区北ノ沢 090-2873-4417	育児に家事、お仕事、日々の生活、お疲れさまです。産後の体調回復や育児のこと、ご相談ください。心地よい育児と産後をお手伝いいたします。

★【宿泊型・実施施設】～　エナレディースクリニック　花川南 9-1-86／72-8688
※利用日の確定は、２日前になります。

利用方法

りんくるに電話で申込

●利用希望の５日前（土日祝日を除く）までにお電話ください。

●『利用申込書』を提出していただきます。

※利用の相談については、産前からもお受けします。

※実施施設の空き状況により、ご希望の日程に添えないことがあります。

面談（電話or窓口）

担当スタッフがママやお子さんの状況など、お話をうかがいます。

利用可否の決定

利用決定後、担当スタッフが利用の調整を行い、ママに日時や準備するものなどをお知らせします。

産後ケア事業の利用

※料金は利用施設に直接お支払い

※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、入院中に市に電話し退院後すぐに利用することができました。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

赤ちゃんの体重が十分増えず、不安でいっぱいでした。授乳方法がわからず、戸惑いました。授乳の仕方をおしえてもらいながら、定期的に体重を測ってもらい、安心して育児ができました。
（訪問型・５回利用）

ママＤさん

赤ちゃんが泣くとどうしていいかわからず、また、母乳からミルクにする方法も教えてほしくて相談しました。ミルクの与え方、あやし方、遊び方を教えてもらい、赤ちゃんが泣いても余裕がもてるようになりました。（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）