

令和4年度

遠野市産後ケア事業のご案内

遠野市では、産後の不安や悩みを抱えたお母さんのために『産後ケア事業』を実施しています。
ひとりで悩まず、まずはお気軽にご相談下さい。

★利用できる方★

遠野市に住所のある産後1年未満（宿泊施設利用の場合は産後4か月未満）のお母さんのうち、下記のような悩みがある方。

- 産後に心身の不調や不安がある
- 育児に不安や疲れを感じる
- 授乳のことを相談したい

★産後ケアの内容★

- お母さんからゆっくりお話を伺います
- 授乳状況や赤ちゃんの体重を確認し、アドバイスや乳房ケアを行います
- 育児に疲れを感じる時は、ゆっくりと休息をとっていただきます

利用方法は3種類あります

訪問産後ケア

助産師が訪問します
自宅で相談やケアが
受けられます
(無料・回数制限なし)

ゆりかご産後ケア

助産院で
相談やケアが
受けられます
(無料・回数制限なし)

日帰り産後ケア

(市内宿泊施設)

ゆっくりとケアが
受けられます
(10:00~15:30)

宿泊施設での日帰り産後ケアは、

- 事前の申請が必要です(1人最大4回まで)
- 産後4か月未満のお母さんと赤ちゃんが対象です
- 1回につき3,000円の自己負担があります
(令和4年度は県の事業費補助により無料で利用できます)
- 前日・当日のキャンセルは取消料が発生します

日帰り産後ケア
については
裏面をご覧ください

まずはお電話でご相談下さい

子育て世代包括支援総合相談窓口
遠野市助産院「ねっと・ゆりかご」

遠野健康福祉の里内 TEL 0198-62-1103



あえりあ遠野での日帰り産後ケア



10:00 受付（ホテルのロビーで待ち合わせをします）
助産師とケアプランを相談

10:30 希望のサービス
★乳房マッサージや
授乳量測定、育児相談など



12:00 昼食

13:00 希望のサービス
★赤ちゃんを預けて
ゆっくり休息・入浴など

※お弁当・デザート写真はイメージです

15:00 おやつ



15:30 帰宅



持ち物

- 母子健康手帳
- 遠野市産後ケアデイサービス給付決定通知書
- 赤ちゃんの着替え2組程度、ガーゼハンカチ2～3枚
- 普段のお出かけグッズ
- ※ 特定の物を使用している方は、粉ミルク、哺乳瓶、おむつ、おしりふきなど
- ※ 乳房ケアをご希望の方は、フェイスタオル3枚程度

施設に準備してあるもの

- ゆかた、タオル、バスタオル、シャンプー等のホテルのアメニティー
- 赤ちゃん用バスタオル、毛布
- 粉ミルク、哺乳瓶の洗浄・消毒用品
- おむつ、おしりふき、おむつ用ゴミ袋
- 沐浴用品一式



◆ご兄弟と一緒にの利用はできません。一時預かりをご希望の方は、地域子育て支援センター「まなざし」または市内各保育園で行われている一時保育（有料）をご利用下さい。