

産後ケア事業 のご案内

授乳がうまく
いかない

話を
聞いてほしい

ゆっくり
休みたい

赤ちゃんの
体重が
増えない

寝不足

産後ケア事業では、出産後のお母さんや赤ちゃんの心身のケアや育児サポートを行います。

対象者 本山町に住民票のある産後1年未満のお母さんと赤ちゃん

利用方法 ご利用を希望する方は、本山町健康福祉課にて利用申請が必要です。申請は妊娠中からできます。

事業の内容

訪問型

保健師と助産師が家庭訪問を行い、相談や助言、ケアを受けられます。

利用回数：7回
利用料：無料

町内通所型

助産師と保育士からケアを受けられたり、昼食や仮眠を取ることができます。
※詳しい内容やデイの流れについては別紙1、2をご参照ください。

場所：本山町二区コミュニティセンター
利用回数：町内・町外の通所あわせて7回
利用料：無料。昼食希望の方はお弁当代（600円か700円）が必要です。

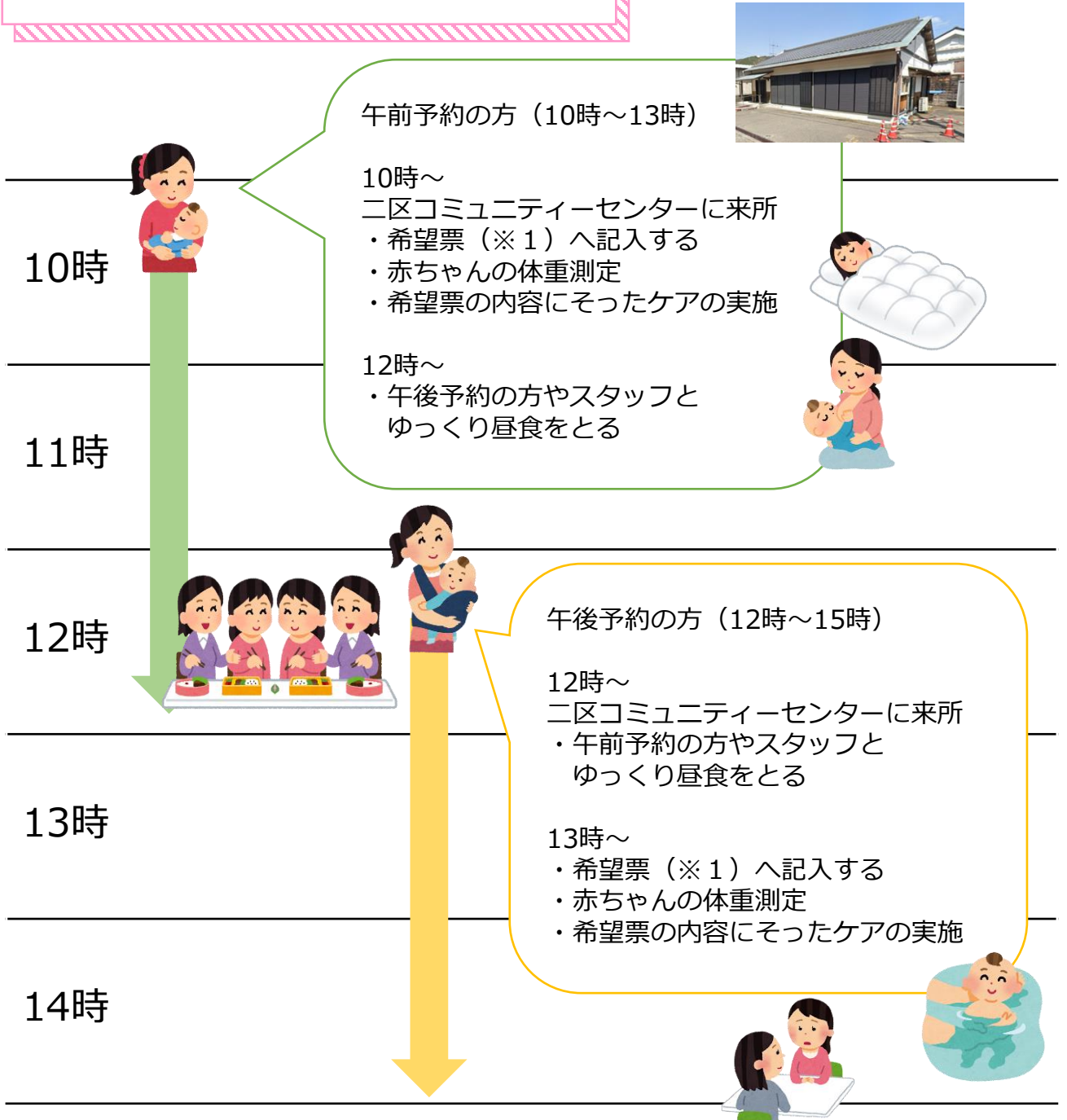
町外通所型・宿泊型

町外の施設でケアを受けられます。
利用施設によって内容が変わってくるので、ご注意ください。
ご予約は直接施設にお願いします。

施設：高知赤十字病院、助産院なないろ高知はぐあす
利用料：無料
利用回数
・通所は町内・町外の通所あわせて7回
・宿泊は6泊7日

お問い合わせ先
本山町健康福祉課 電話：0887-70-1060

産後ケア個別デイの流れ



※1 希望票 (書き方の例)





項目		(例)
希望すること	布団で寝たい	○
	乳房マッサージを受けたい	○
	身体のマッサージを受けたい	
	沐浴してほしい	○
	その他 ()	
聞きたいこと	お母さんの身体について	
	授乳について	○
	抱っこや抱っこ紐について	○
	オムツ交換について	
	子どものスキンケアについて	
	沐浴について	
	上の子どもについて	
	その他 ()	

※沐浴希望の方へ
沐浴は予約が必要ですので、デイを予約する際に沐浴希望であることを保健師にお知らせください。

持参する物

- ・母子健康手帳
 - ・ミルク等のお子さんのお世話に必要な物 (お湯や紙コップは準備できますので必要時はお声がけください)
 - ・お母さんの飲み物
 - ・お弁当代 (600円～700円) もしくはお昼ご飯
- ※沐浴希望の方は着替え、石鹸、保湿剤などをご持参ください。

産後ケア交流日の流れ

10:00~	<ul style="list-style-type: none">・二区コミュニティーセンターに来所・希望票へ記入する・助産師による教室や保育士による読み聞かせや手遊び   
12:00~	<ul style="list-style-type: none">・参加しているお母さんやスタッフとゆっくり昼食をとる 

◎対象月齢のお子さんがいるご家庭に、案内チラシを送付します。

持参する物

- ・別紙1をご参照ください。
- ※交流日の教室内容によって追加でお母さんに準備していただく場合があります。詳細は案内チラシをご参照ください。



スタッフ紹介

私たちが担当しています♡

助産師
細川真利さん

保育士
澤田和恵さん

地図

本山保育所から南へ道なりに
約200mほど進んだ所に
二区コミュニティーセンター
があります。



センター内の紹介やお弁当について



ふすまを挟んで奥の部屋に布団を用意しています。
仮眠の際は、手前の部屋で保育士さんに
子どもさんを預かってもらう事ができます。

手前の部屋は、お話を聞いたり
子どもさんの体重測定や
昼食をとるスペースです。

◎昼食を希望された方にはお弁当をご用意します。
お弁当は日替わりで、価格は600円～700円程度です。
お弁当はその場で食べずに自宅に持ち帰る事もできます。