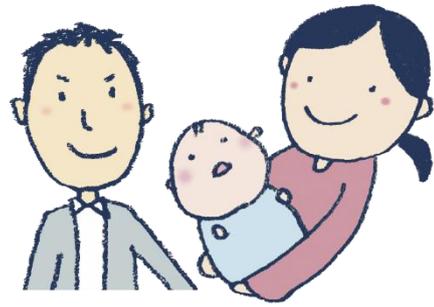


北広島市

産後ケア事業の

ご案内



出産後は、赤ちゃんが生まれてうれしい反面、ママの体調は不安定。そのうえ慣れない授乳や赤ちゃんのお世話で疲れてしまうことも…。

そんなときは、からだところを休めながら、育児や授乳のアドバイスが受けられる『産後ケア』がおすすめ。産後のママが安心して子育てできるよう応援します。



■ 利用できる方

生後4か月未満のお子さんとママで産後の体調不良や育児不安などがある方
(医療が必要な方は利用できません)

■ 産後ケアの内容

- ・ママのからだやこころのケア
- ・授乳や寝かしつけなど育児のアドバイス
- ・おいしい食事と休息時間の提供

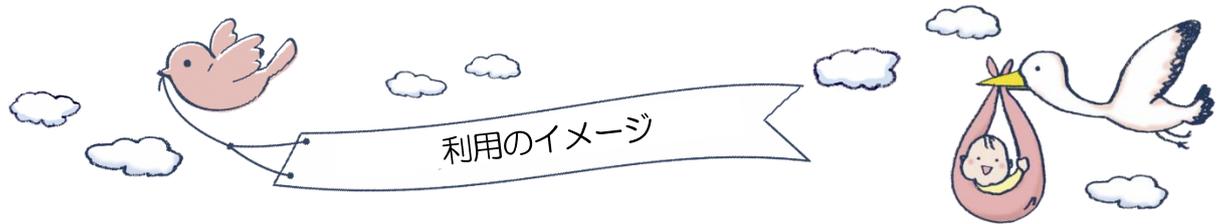
■ プランご紹介

プラン	宿泊型	日帰り型
時間(例)	朝 11 時～翌朝 10 時	朝 11 時～3時
食事	1泊2日で3食付	昼食付
料金*	一般世帯 4,000 円 市民税県民税・生活保護世帯 1,000 円	一般世帯 1,500 円 市民税県民税・生活保護世帯 500 円
利用回数	7回まで ※宿泊型は、1泊2日で1回とカウントします。 宿泊型と日帰り型を合わせて7回まで利用できます。	

*ふたごなど多胎の場合も料金は同じです。

*利用の変更または中止は、利用開始日の2営業日前の12時までに連絡してください。これ以降は、キャンセル料がかかります。





《宿泊型（1泊2日の例）》

11:00	12:00	14:00	18:00	19:00	21:00	7:00	10:00
助産院へ 利用説明など	昼食・休息	ママのケア 育児相談など	夕食	入浴・ 沐浴など	就寝	朝食	帰宅

《日帰り型》

11:00	12:00	13:30	15:00
助産院へ 利用説明など	昼食・休息	ママのケア 育児相談など	帰宅

○持ち物○
母子健康手帳・保険証・必要な母子の衣類・洗面用具など
※詳細は、利用施設から連絡があります



■ 利用方法



■ 利用できる施設

助産所名	住所	電話番号
あいの里助産院	札幌市北区 あいの里4条4丁目6-12	011-778-1703
ありじゅマタニティハウス	札幌市白石区 菊水上町2条1丁目46-17	011-814-1103
さくら助産院	札幌市東区 北16条東14丁目1-10	011-721-1778
産後ケアハウス さんさん助産院	札幌市清田区 清田1条4丁目3-60	0120-352-833
助産院エ・ク・ボ	札幌市西区 発寒6条10丁目10-3	011-666-0814
つるべ助産院	札幌市白石区 北郷3条2丁目13-8	011-376-1913

■ お問い合わせ

北広島市健康推進課（保健センター）
北広島市中央4丁目2-1（市役所1階）
☎011-372-3311（内線1216・1213）



産後ケア以外にも北広島市では様々な子育て支援サービスがあります。ちょっとした困りごと、不安などでもお問い合わせください。

