

# 札幌市産後ケア事業 のご案内



出産後、お母さんが少しでも安心して子育てができるよう、経験豊富な助産師が産後の体調管理と育児をサポートする産後ケア事業を実施しています。「自宅に帰っても手伝ってくれる人がいなくて不安」「赤ちゃんのお世話の仕方や生活リズムがわからない」「お産と育児の疲れから体調がよくない」など、お困りのことはありませんか？1人で悩まず、まずはご相談ください。

## 利用できる方（下記の全てに当てはまる方）

- 札幌市に住民票がある生後4か月未満の赤ちゃんとお母さん
- 家族等から家事、育児等の援助が受けられない
- 心身の不調または育児でお困りのことや心配なこと等がある（医療が必要な方は利用できません）

## 産後ケアの内容

- お母さんが困っていること（赤ちゃんのあやし方、授乳、寝かしつけ、抱っこ、おんぶ、沐浴、夜泣き等）の相談をお聞きし、対応方法等をお伝えする。
- お母さんにゆっくり休息と十分な食事をとっていただく。
- お母さんの乳房のケアや手当の方法をお伝えする。等



### 《日帰り型の例》

11:00 — 12:00 — 15:00

来院

昼食

帰宅

オリエンテーション、休息、育児相談など

### 《宿泊型の例（2泊3日）》

11:00 — 12:00 — 18:00 — 7:00 — 12:00 — 18:00 — 7:00 — 10:00

来院

昼食

夕食

朝食

昼食

夕食

朝食

帰宅

1日目

2日目

3日目

オリエンテーション、休息、沐浴の練習や抱っこの仕方、育児の相談、乳房ケア、赤ちゃんの体重測定など

※利用される方それぞれで、ケアの内容や1日の流れは異なります。

### 産後ケア事業利用に必要な持ち物

母子健康手帳、保険証、必要な母子の衣類、オムツ、おしり拭き、ミルク、哺乳瓶、（宿泊型利用時）洗面用具等  
※必要な持ち物詳細は利用決定時に助産所から連絡があります。

## 利用の申込みの流れ

※出産後の申込・予約となります。

希望する助産所に  
直接電話で申込

札幌市から利用  
決定通知書送付

産後ケア利用

## 利用料金

		利用料金（税込）（内訳：産後ケア事業自己負担額+食費、消耗品費等実費）	利用できる日数
宿泊型	一般世帯	1泊 8,000円（内訳：3,000円+5,000円）	1泊2日または2泊3日
	生活保護世帯・市民税非課税世帯	1泊 4,000円（内訳：1,500円+2,500円）	
日帰り型	一般世帯	1日 3,500円（内訳：1,000円+2,500円）	4日以内
	生活保護世帯・市民税非課税世帯	1日 1,750円（内訳：500円+1,250円）	
宿泊型 + 日帰り型	一般世帯	1泊2日+日帰り型	11,500円 ※通算3日間利用（残1日）
		2泊3日+日帰り型	19,500円 ※通算4日間利用（残0日）
	生活保護世帯・市民税非課税世帯	1泊2日+日帰り型	5,750円 ※通算3日間利用（残1日）
		2泊3日+日帰り型	9,750円 ※通算4日間利用（残0日）

1家庭につき原則通算  
4日以内の利用となります。

※注意① その他費用がかかる場合がありますので、詳細は利用希望助産所にお問合せください。

※注意② 利用の変更又は中止は利用開始日の2営業日前の12時までに利用助産所にお伝えください。これ以降の変更又は中止の場合は、利用料金が発生いたします。



# 札幌市産後ケア事業実施助産所一覧



## 札幌市産後ケア事業受付日・時間

月曜日～金曜日（祝日及び12月29日～1月3日を除く） 9:00～12:00 13:00～17:00

### 宿泊型・日帰り型どちらも可

助産所名	住所	電話番号	院長からひとこと
あいの里助産院	北) あいの里4条4丁目6-12	011-778-1703	娘と孫が泊まりに来た、相談に来たつもりで、アドバイスやお世話をしたと思います。何でも一人で悩んでいないで産後ケアを利用して、元気に子育てを楽しんでほしいです。
ありじゅ マタニティハウス	白石) 菊水上町2条1丁目46-17	011-814-1103	心身ともにリフレッシュしに来ませんか？ 楽しくて、しあわせな育児を習得しましょう。ここにありますよあなた様の応援団。
さくら助産院	東) 北16条東14丁目1-10	011-721-1778	産後の心身の回復に不安があり、もう少しゆっくりしたい、母乳・育児の基本を身につけたり、母乳量をもっと伸ばしたい、などのご要望に対応します。
産後ケアハウス さんさん助産院	清田) 清田1条4丁目3-60	0120-352833	赤ちゃんのお世話・お洗濯・食事もお任せで、産後の「きもち」と「からだ」を整えましょう。美味しいごはんと笑顔でお待ちしています。お問合せはホームページでも受付ています。カード利用可。
助産院工・ク・ボ	西) 発寒6条10丁目10-3	011-666-0814	西区で妊娠・出産・産後を支え続けて25年目の助産院です。産後のママたちの困りごと、母乳、育児の仕方など丁寧な育児に向けての支援を提供します。「ここにきて良かった！」と笑顔でおかえりいただけるようお手伝いいたします。
つるべ助産院	白石) 北郷3条2丁目13-8	011-376-1913	楽しんで楽しい子育てができるお手伝いをしたいと願っています。身体に優しい食事、離乳食のとりわけが学べる食事を提供しております。

### 日帰り型のみ

助産所名	住所	電話番号	院長からひとこと
今井母乳育児相談室	清田) 平岡4条1丁目6-5	011-883-7077	母乳のことで悩んでいるお母さま方のサポートをしています。乳房のケアを行うことにより、母子共に健康になり幸せな母乳育児が出来るよう願っています。
ユキコカンガルー助産院 カンガルー産後ケアハウス	中央) 円山西町2丁目12-15	090-1775-5592	敷地内駐車場完備、ファミリーでご来院の方も多いです。かかりつけの助産院として、どうぞお気軽にご利用下さい。
feel助産院	中央) 円山西町5丁目4-56	090-6994-6699	赤ちゃんと仲良くすこやかな産後を過ごすために準備をしましょう。「痛い、ツライ、不安」なことをガマンせずにご相談ください。休養、運動、栄養、発達のことを大切にお伝えしています。
棚田母乳育児相談室	東) 北33条東15丁目4-25-2階C号室	090-5074-5435	東区で母乳育児相談をさせていただいてから、20年となりました。母乳育児についてはもちろんのこと、子育て全般の不安など、お母様と赤ちゃんに寄り添い、子育てが楽しくなるよう全力でサポートさせていただきたいと思っています。
まゆみ助産院	清田) 平岡2条5丁目3-5-203	090-2872-2674	お母様と赤ちゃんの保健室でありたいと思います。困っていてもいなくても不安があってもなくてもどうぞいらしてみて下さい。



利用を希望する助産所に直接お問合せ・お申込みください。（出産後の申込・予約となります。）  
施設までの交通費は自己負担となります。  
利用希望助産所・日時がご希望にそえないことがありますのでご了承ください。  
経産婦の方は上のお子様と一緒に利用できます。

**お問い合わせ** 札幌市保健所健康企画課母子保健係 011-622-5151 札幌市 産後ケア 検索

中央保健センター	011-511-7221	豊平保健センター	011-822-2472
北保健センター	011-757-1181	清田保健センター	011-889-2049
東保健センター	011-711-3211	南保健センター	011-581-5211
白石保健センター	011-862-1881	西保健センター	011-621-4241
厚別保健センター	011-895-1881	手稲保健センター	011-681-1211