

# 産後ケアのご案内

## 産後ケアとは？

ママが家事の負担や育児不安を少しでも減らして、安心して育児が受けられるよう、医療機関で母子のケアや授乳指導・育児相談が受けられる事業です。

## 対象者は？

対象となる市(取手・守谷・龍ヶ崎・牛久・つくば・つくばみらい・我孫子)に住所を有するママとおおむね4ヶ月未満の赤ちゃん  
※市町村により産後1年まで対象となる場合があります。

- ◎ ママの体調不良、育児不安等がある方、休息がとりたい方
- ◎ 家族などから家事や育児のサポートが受けられない方 etc...

利用時には、保健センターに連絡してください

## どんなことをしてくれるの？

産後ケアには2種類の利用方法があります

### ショートステイ(宿泊型)

医療機関等に宿泊しサービスを受ける

### デイケア(日帰り型)

医療機関等に日中通ってサービスを受ける



### ママのケア

健康状態の確認  
乳房トラブルなどのケア  
相談などの心理的ケア  
休息  
リラクゼーション

### 赤ちゃんのケア

健康状態の確認  
発育や栄養状態の確認

### 育児のサポート

授乳指導  
沐浴指導

## いくらかかるの？

市町村によって料金は異なります！

もっと詳しく知りたい方はお住まいの市町村のご担当者様にお尋ねください😊

希望時、背中のおオイルマッサージも受けられますよ！



## 産後ケア持ち物リスト

### 持ってきて欲しいもの

- ミルク
- 哺乳瓶
- おむつ
- 赤ちゃんの着替え一式
- おもちゃ(必要時)
- ガーゼハンカチ
- おしり拭き
- 飲んでいるお薬(必要時)
- 飲み物
- マスク
- ママのお着替え
- バスグッズ
- タオル類
- 母子手帳・保険証
- ティッシュ

### 貸し出し可能なもの

- ベビーコット(赤ちゃんのベッド)
- 赤ちゃんの体重計
- ベビーカー
- ミルトン
- ポット
- 哺乳瓶を洗うスポンジ・洗剤
- リンスインシャンプー
- ドライヤー
- 円座・授乳クッション
- 冷蔵庫(備え付けあり)
- 洗濯機・乾燥器(病棟共有)

※ タオル・パジャマのレンタルあります