

# パパのための産後ケア

## 産後ケアスケジュール

- 9:00 クリニック内受付  
別棟にて体温測定・風邪症状の有無確認  
利用料お預かり  
ケア内容の確認  
赤ちゃんのケア（健康状態、発育、栄養など）  
育児サポート（授乳指導、シャワー浴、育児相談など）  
ベビーマッサージとリトミック（ご希望の方）  
病気と食事（離乳食等）についてなどのお話
- 12:00 昼食（赤ちゃんと一緒に移動 1F会議室にて）  
※赤ちゃんはスタッフがお預かりいたします。
- 13:00 帰宅

## 持参していただく物

- お父さん 飲み物 母子健康手帳 保険証 利用料金  
産後利用カード 産後ケア事業承認決定通知書
- 赤ちゃん おむつ5枚程度 おしりふき 着替え2組程度  
ミルク 哺乳瓶 等  
※お使いのものをご持参下さい

## 利用できる方

下記の項目がすべて当てはまる方

1. 生後4か月未満の赤ちゃんとそのお父さん
2. 利用日当日につくばみらい市に住居登録がある方
3. 利用される方に医療行為の必要のない方、感染症の疑いがない方

## 利用日、利用時間

毎月第1土曜日・第3水曜日（年末年始、祝日を除く）  
9時～13時（1日3組定員）

## 場所

つくばみらい遠藤レディースクリニック別棟（クリニックから徒歩約3分）

## 利用回数

1児につき、2回まで

## 利用料

自己負担金1回1000円

※生活保護受給世帯、市民税非課税世帯の場合は、自己負担額が免除になります。申請時にお申し出ください。

## 予約方法

利用の際は、事前に予約が必要になります（10月1日から予約開始）

※初めて利用される方は併せて申請も必要となります。

予約・申請方法については、ホームページでご確認ください



ホームページはこちら

## お問い合わせ先

〈産後ケアの内容に関すること〉

つくばみらい遠藤レディースクリニック  
〒300-2417  
茨城県つくばみらい市富士見ヶ丘1丁目28-3  
0297-47-2055（平日8:40～17:15）

〈ご予約に関すること〉

つくばみらい市おやこ・まるまるサポートセンター  
〒300-2358  
茨城県つくばみらい市陽光台3丁目9番地1  
0297-44-8822（平日8:30～17:15）