

子育てに役立つ情報をお届けします

こそだて

さっぽろ

vol.02



今月は

産後ケアを使って悩みを相談

産後の悩みをサポートする産後ケア

生後6カ月未満の子どもがいるお母さんが、助産所で、助産師から育児の心配事や産後の疲れなどへのサポートを受けられます。宿泊か日帰りを選び、お母さんが安心して休んで、子どもと過ごせるサービスです。

産後ケアの内容

- ・赤ちゃんのあやし方や寝かしつけの方法など、子育ての悩みへの助言
- ・沐浴、授乳の方法の確認
- ・乳房のケア
- ・お母さんの休息 など



(平成30年2月撮影)

1泊2日で利用する場合の例

お母さんの相談内容に応じたケアをします。

1日目	2日目
11時 来院、オリエンテーション	7時 朝食
▼	▼
12時 昼食	8時 乳房ケア
▼	▼
13時 休息、抱っこの練習、育児相談	12時 昼食
▼	▼
18時 夕食	15時 帰宅
▼	
21時 就寝	

助産所の方にお話を聞きました

産後ケアでは、助産師がお母さんの気持ちに寄り添い、育児のアドバイスや体のケアをします。利用した方からは「少しの時間でも眠れて助かった」「頼れる人がいなくて育児が大変だったこともあったけれど、頑張り過ぎず楽しい育児ができることに気付かせてもらえた」といった声をいただきました。出産後に悩んだときは、私たち助産所の助産師にもぜひ頼ってもらえればと思います。



助産院エ・ク・ボ
院長 高室さん

実施している助産所・利用対象など

4月から対象年齢や利用可能日数、宿泊型の時間を拡充しました。

	助産所名	住所	電話
宿泊・日帰り	あいの里助産院	北区あいの里4の4	778-1703
	さくら助産院	東区北16東14	721-1778
	つるべ助産院	白石区北郷3の2	376-1913
	さんさん助産院	清田区清田1の4	0120-352-833
	助産院エ・ク・ボ	西区発寒6の10	666-0814
日帰り	とっと助産院	中央区旭ヶ丘2	090-7516-0211
	ユキコカンガルー助産院	中央区円山西町2	090-1775-5592
	フィールfeel助産院	中央区円山西町5	090-6994-6699
	たなだ棚田母乳育児相談室	東区北33東15 フォーシーズンズ2階C号室	090-5074-5435
	いまい今井母乳育児相談室	清田区平岡4の1	883-7077
	いろはな助産院	西区山の手2の1	080-3233-0452

対象 生後6カ月未満の乳児と母親で、家族などから家事や育児の援助を受けられず、心身の不調や育児に不安がある方

利用可能日数・時間 1家庭通算7日以内。日帰りは11時～15時、宿泊は11時～翌15時

費用 日帰りは1日4,000円、宿泊は1泊10,000円(生活保護世帯、市民税非課税世帯の減免あり)。別途費用がかかる場合あり

申込 利用したい助産所(上記)に直接電話

※感染症の影響で、利用枠を縮小している場合があります

詳細健康企画課 ☎622-5151

札幌市 産後ケア

検索