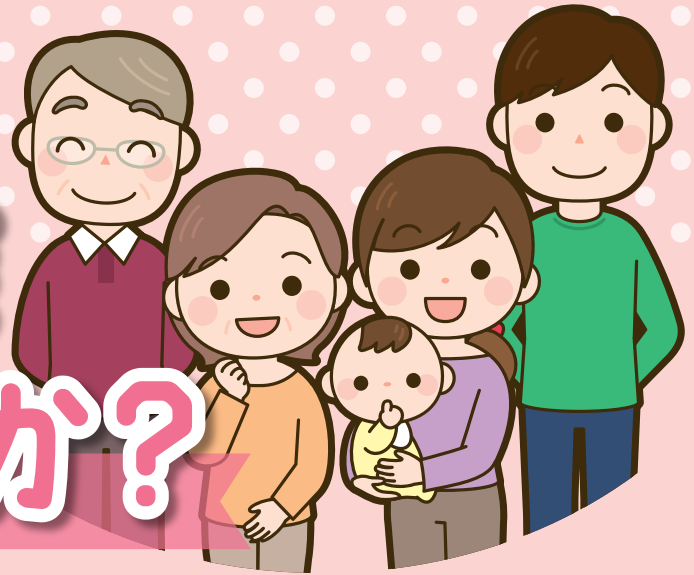


産後ケアを 知っていますか？



産後はママの体のホルモンの変化により、誰もが心身が不安定になりやすい時期です。産後ケアは、出産後のママと赤ちゃんのこころと体を整え、赤ちゃんとの暮らしに安心と自信が持てるように助産師さん達がサポートします。自宅や医療機関・助産院で受けられます。

宿泊型の1日(例) とある助産院の場合

- 10時 到着
体重測定、沐浴(月齢により時間帯を調整します。)
授乳、ママのケア(母乳ケア、温熱療法、オイルトリートメント)
 - 12時 昼食
(魚、豆、豆製品、野菜、海藻を中心にしたものを提供しています。)
 - お昼寝タイム
(赤ちゃんと一緒に休んでください。赤ちゃんの様子によってはお預かりします。)
 - 15時 おやつ
(牛乳、乳製品不使用のおやつです。)
赤ちゃんとお過ごしください。
 - 18時半 夕食
その後、ママはシャワー、沐浴
 - 就寝
(赤ちゃんの様子によってはお預かりします。)
- ～翌日～
- 7時半 朝食
ご退院までゆっくりお過ごしください。
 - 10時頃 ご退院
- < 持っていくもの(例) >
- ・母子健康手帳
 - ・着替え(赤ちゃん・ママ)
 - ・洗面用具



赤ちゃんのケア
発育や排泄チェック



ママの心配に
助産師さん達が
相談にのります



育児相談



授乳や沐浴方法
パパも学べるよ!!

ママのケア
体調管理や乳房ケア

産後ケア事業の
サービスの種類



宿泊型



通所型



訪問型

利用したママたちの声



祖父母が
近くにいても
利用できるんだ!

些細なことでも
気軽に聞いて育児に
自信がついた!

2人目なので
訪問型を利用!
外出せずにサポート
してもらい助かった!

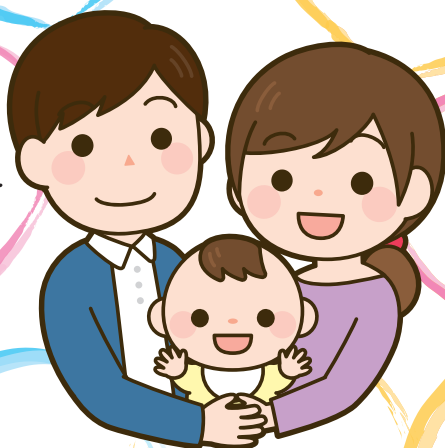


やっぱり
助産師さんなどの
専門家のサポートは
心強い!

上の子も
一緒に利用できて
安心でした。

赤ちゃんに
対する心配事が
解消された!

子どもの成長を
実感でき、一層
我が子が可愛いと
思えるようになった。



家では時間に追われる
毎日でしたが、
おいしいご飯を食べて休めて
ゆっくり過ごせたことで
自分を大事にする
時間になった。

母乳やミルクをあげる間隔や
おっぱいケアの方法を
教えてもらい授乳の
悩みが減った。

宿泊型を利用!
夜もゆっくり眠れて
体が軽くなった。

産後の一番しんどい時を
支えてもらい、
とても心強かった。

妻から助産師さん達の
アドバイスを聞いて僕も
育児のヒントにしています。



井笠管内の利用した方の声は [#井笠産後ケア](#) からも見られます。
ぜひ、利用したあなたの声をお聞かせください。投稿もお待ちしています。
皆さんで井笠管内の産後ケアの輪を広げましょう!

利用方法

産後ケア事業の利用手続き・相談は住民票のある市町が窓口です。
各市町が利用料の助成を行っています。オンライン又は窓口にて申請を受け付けています。

笠岡市

Tel:0865-69-2132



井原市

Tel:0866-62-8224



浅口市

Tel:0865-44-7114



里庄町

Tel:0865-64-7211



矢掛町

Tel:0866-82-1060



岡山県

