

# 助産師等のケアが受けられます

## 津別町 産後ケア事業

産後ケア事業は、事業所に行ったり、助産師さんに自宅に来てもらったりして、授乳や育児に関する相談、お母さん・赤ちゃんの健康相談ができます。産後は赤ちゃんのお世話で忙しくなり、体や心のバランスが崩れやすい時期でもあります。そんな時、一人で悩まず気軽に相談できる場の一つとして活用してみてください。

### 対象

津別町民で、産後12か月以内のお母さんとお子さま（※早産児の場合、修正月齢まで利用可能）  
ただし、医療行為が必要な方は、その期間は利用できません。

### 内容

- ・お母さんとお子さんの健康相談
- ・授乳に関する相談（乳房マッサージ・授乳方法・乳房のセルフケア等）
- ・育児の相談（抱き方・泣き止まない時の対応等）
- ・お母さんの休息

など



### 種類・利用料

|        | 利用料       | 利用時間（目安） |
|--------|-----------|----------|
| 宿泊型    | 1泊 2,500円 |          |
| 通所ロング  | 1回 1,000円 | 4～5時間    |
| 通所ショート | 1回 600円   | 1～2時間    |
| 訪問型    | 1回 600円   | 1～2時間    |

### 回数

1人 **9回**まで

（多胎の場合は子の人数×9回利用可能）

※宿泊型は最大7回（7泊）まで

※上記利用料以外に、宿泊型や通所ロング型は食費が、訪問型は交通費が別途かかります。詳しい金額は各事業所にお問い合わせください。

※利用する方が、生活保護世帯に属している場合や、町民税非課税世帯に属している場合は利用料が無料となります。

### 利用者の声

産後すぐ出かけるのは大変なので、家に来てくれて助かった

助産師さんに乳房マッサージを教えてもらえてよかった

お金の負担が少なく済んでよかった



## まずは事業所に予約を！

## ● 利用までの流れ

- ①後期の妊婦健診受診票をお渡しする時に詳しく案内をします。  
実際に利用したいと思ったときにすぐ使えるようにこの時に申請することをお勧めします。
- ②申請後、ご自宅に利用決定通知書と利用証が届きます。  
産後まで大切に保管してください。
- ③産後利用したいと思ったとき、ご自分で事業所に連絡し予約をしてください。
- ④予約をした日時に利用し、利用証にスタンプを押してもらいます。  
利用料は直接事業所にお支払いください。



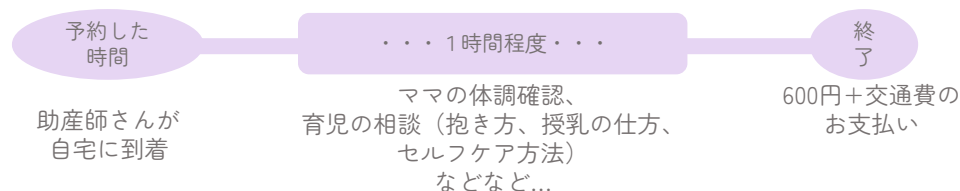
松崎助産師さんの訪問風景



かみかわ助産院 院内の様子

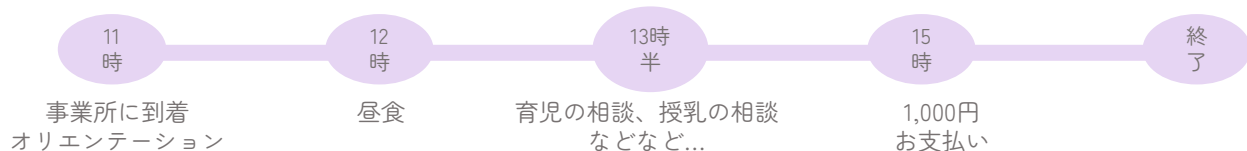
## ● 具体的な流れ

### <訪問型の場合>



### <通所ロング型の場合>

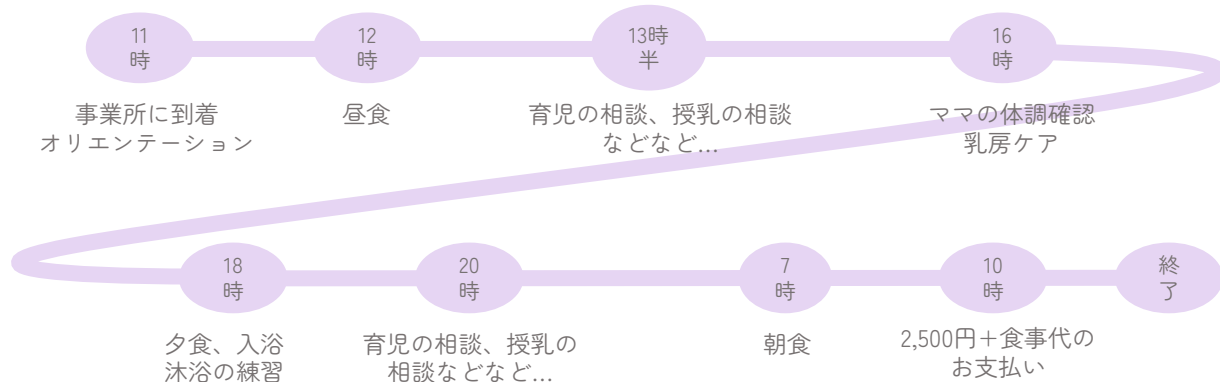
#### ～昼食を食べるパターン～



#### ～夕食を食べるパターン～



### <宿泊型の場合>



※これらは一例です。内容や時間はお母さんとお子さんの状態で異なりますので、利用する事業所とご相談ください。

お問合せ

津別町役場保健福祉課健康推進係

TEL 0152-77-8380