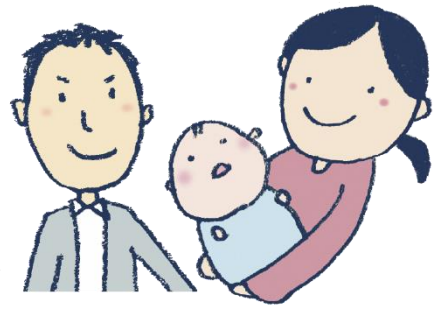


北広島市

産後ケア事業の

ご案内



出産後は、赤ちゃんが生まれてうれしい反面、ママの体調は不安定。そのうえ慣れない授乳や赤ちゃんのお世話で疲れてしまうことも…。

そんなときは、からだところを休めながら、育児や授乳のアドバイスが受けられる『産後ケア』がおすすめ。
産後のママが安心して子育てできるよう応援します。



■ 利用できる方

生後4か月未満のお子さんとママで
産後の体調不良や育児不安などがある方
(医療が必要な方は利用できません)

■ 産後ケアの内容

- ママのからだやこころのケア
- 授乳や寝かしつけなど育児のアドバイス
- おいしい食事と休息時間の提供

■ プランご紹介

プラン	宿泊型	日帰り型
時間(例)	朝 11 時～翌朝 10 時	朝 11 時～3時
食事	1泊2日で3食付	昼食付
料金*	一般世帯 4,000 円 市民税・県税・生活保護世帯 1,000 円	一般世帯 1,500 円 市民税・県税・生活保護世帯 500 円
利用回数	7回まで ※宿泊型は、1泊2日で1回とカウントします。 宿泊型と日帰り型を合わせて7回まで利用できます。	

*ふたごなど多胎の場合も料金は同じです。

*利用の変更または中止は、利用開始日の2営業日前の12時までに
連絡してください。これ以降は、キャンセル料がかかります。





《宿泊型（1泊2日の例）》

11:00	12:00	14:00	18:00	19:00	21:00	7:00	10:00
助産院へ 利用説明など	昼食・休息	ママのケア 育児相談など	夕食	入浴・ 沐浴など	就寝	朝食	帰宅

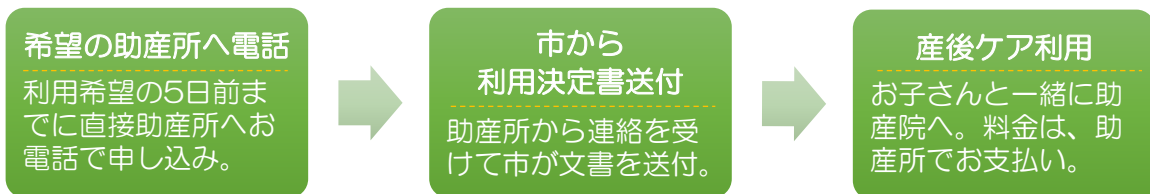
《日帰り型》

11:00	12:00	13:30	15:00
助産院へ 利用説明など	昼食・休息	ママのケア 育児相談など	帰宅

○持ち物○
母子健康手帳・保険証・必要な母子の衣類・洗面用具など
※詳細は、助産所から連絡があります



■ 利用方法



■ 利用できる施設

助産所名	住所	電話番号
あいの里助産院	札幌市北区 あいの里4条4丁目6-12	011-778-1703
ありじゅマタニティハウス	札幌市白石区 菊水上町2条1丁目46-17	011-814-1103
さくら助産院	札幌市東区 北16条東14丁目1-10	011-721-1778
産後ケアハウス さんさん助産院	札幌市清田区 清田1条4丁目3-60	0120-352-833
助産院エ・ク・ボ	札幌市西区 発寒6条10丁目10-3	011-666-0814
つるべ助産院	札幌市白石区 北郷3条2丁目13-8	011-376-1913

■ お問い合わせ

北広島市健康推進課（保健センター）
北広島市中央4丁目2-1（市役所1階）
☎011-372-3311（内線1216・1213）



産後ケア以外にも北広島市では様々な子育て支援サービスがあります。ちょっとした困りごと、不安などでもお問い合わせください。

