

# 産後ケア(日帰り・宿泊)

利用を希望される場合は  
お申込みが必要です

## 産後ケアって?

出産後の体調管理と育児の支援が受けられます

- 産後の体の回復に必要な、休養と十分な食事の提供
- 乳房のケアや授乳方法について相談
- 赤ちゃんのあやし方、抱っこなど育児で困っていることの相談

## 利用できる方は? 生後1年未満の赤ちゃんとお母さん

上富良野町に住民票があり、下記のいずれかに当てはまる方

- 体や気持ちの調子が優れない
- 家族などから育児等の支援が受けられない
- 育児がうまくできない

上の赤ちゃんを連れて  
の利用はできません。

## 利用方法と日数 日帰りと宿泊を合わせて 7日(回)以内 利用料無料

※1泊2日：2日

### 1 利用したい場所を選ぶ

- ・富良野協会病院(富良野市) 生後6ヶ月未満、日帰りのみ
- ・東光マタニティクリニック(旭川市)
- ・市立旭川病院(旭川市)

### 2 利用方法を選ぶ

#### 日帰り

9:30 来院 → 16:00 帰宅

#### 宿泊

9:30 来院 → → → 10:00 帰宅

※時間は変更になる場合があります

#### 持ち物

- ・母子健康手帳・健康保険証
- ・お薬(病院では処方できません)
- ・お母さんと赤ちゃんの衣類
- ・履きなれた靴
- ・授乳に必要なもの(ミルク・哺乳瓶)
- ・食事用品(おはし・スプーン・コップ等)
- ・ティッシュペーパー(ウェットティッシュ)
- ・おむつ・おしりふき
- (宿泊型のみ) ・洗面道具・バスタオル・必要な日用品

## 申込みから利用まで

利用希望日の10日前までに申込み

### 利用申請書の提出をお願いします

#### 利用のお申込み・お問合せ

日・祝日・年末年始を除く9時～17時 上富良野町保健福祉総合センターかみん  
電話 0167-45-6987 保健福祉課健康推進班

利用決定後の利用内容の変更や中止の場合は、お早めにご連絡ください。