

奥州市産後ケアのお知らせ

◇ 利用できる方

奥州市に住所を有する、原則産後5か月未満のお母さんとお子さん

＊病院等で行う医療的な処置が必要でない方。

産後5か月以降の方は、健康増進課親子みらい係にご相談ください。

◇ 産後ケアの内容

- ・お母さんの身体と心のケア（休養・育児相談）
- ・お子さんのケア（健康状態などの観察）
- ・育児のサポート（乳房ケア、授乳・沐浴の指導） ＊助産師等の専門職が担当します。

利用種類 利用回数	利用施設	利用日時 (年末年始・祝日を除く平日)	利用料金
宿泊ケア 通算3回	総合水沢病院 (水沢大手町三丁目1番地)	毎週木～金曜日 9時～翌日16時	1泊2日 7,560円⇒無料
日帰りケア 通算7回	総合水沢病院	月～金曜日 9時～16時	1回 1,240円⇒無料
	水沢グランドホテル (水沢東町40)	毎週水曜日 11時～16時	1回 1,240円⇒無料
	プラザイン水沢 (水沢佐倉河後田29)	毎週火曜日 11時～16時	1回 1,240円⇒無料
訪問ケア 通算7回	居宅 (市内に限る)	月～金9時～16時30分 (おおむね2時間)	無料

＊利用料（食事込み）は、補助金により無料になります。

＊上のお子さんの受け入れはできません。一時預かり等をご利用ください。

＊利用時、施設外への外出はご遠慮ください。

＊宿泊ケアは、夜間お子様と一緒に過ごしていただきます。

＊ホテルでの日帰りケアは、沐浴はありません。

ホテルの利用日は、ホテルの事情により変動することがあります。

◇ お申し込み方法と利用の流れ

- 1、オンラインにて、事前に「奥州市産後ケア事業利用申請書」の申請をします。＊出産予定日の3か月前から申請ができます。 申請はこちら→



- 2、お子さんが生まれたら、奥州市健康増進課に連絡します。（親子みらい係 34-2171）
「奥州市産後ケア事業利用承認通知書」を発行します。

3、利用の予約をします。

総合水沢病院 (宿泊 ・日帰りケア)	オンラインで予約受付(初回利用時)または電話予約(25-3833) * 平日 9 時～15 時  後日病院から予約日決定の連絡があります。 予約の変更、キャンセルは電話で連絡してください。
市内ホテル (日帰りケア)	オンラインで予約受付  予約受付順に利用決定となります。利用決定の際は、 利用前月の 10 日までに市より連絡があります。 詳細は、ホームページをご覧ください。
訪問ケア	電話予約(親子みらい係 34-2171) * 訪問ケアは、助産師から訪問日時確認の連絡があります。

*キャンセルは、原則前日の 15 時までとなります。キャンセルの際は必ずご連絡ください。

4、産後ケアの利用

総合水沢病院は 1 階の総合窓口、ホテルはフロントが窓口になります。

＜持ち物＞

＜水沢病院で用意しているもの＞

・母子健康手帳 ・奥州市産後ケア事業利用承認通知書 ・処方されているお薬 ・飲み物 ・乳房ケア希望時はフェイスタオル3枚 ・哺乳瓶、ミルク ・オムツ、おしり拭き ・着替え一式	・部屋着 ・ボディーソープ、洗顔料 ・シャンプー、リンス ・タオル ・ベビー服 ・オムツ(パンパース)、おしり拭き ・哺乳瓶消毒セット ・ベビーローション
--	--

*ホテルはアメニティを使用できます。

詳細は、ホテルのホームページをご覧ください。

◇ 市外等の産後ケア施設利用時について

市外または市内の民間事業者による産後ケアを利用した場合、利用料の一部を助成します。

利用の際は、事前に「奥州市産後ケア利用申請書」の提出が必要です。

一旦料金を自己負担した後、窓口にて申請となります。詳細は、市ホームページをご覧ください。

持ち物：領収書、通帳等口座番号のわかるもの、母子健康手帳、産後ケア利用承認通知書

申請期限：利用日から 1 年以内

奥州市

産後ケア

おひさま



らいと（ホテル内）



日頃、育児を頑張っているお母さん方！
悩んだり、疲れたりしていませんか？
ほっと一息つける時間づくりのために
助産師が全力でサポートします。

日帰りケア

対象 産後5か月未満のママ・赤ちゃん

定員 1回1組

場所

水沢グランドホテル（毎週水曜日）
プラザイン水沢（毎週火曜日）

*利用日は、ホテルの事情で変動
することがあります。

持ち物

- ・母子健康手帳
- ・処方されているお薬
- ・お母さんに必要なもの
乳房ケアにはフェイスタオル3枚
飲み物
- ・お子さまに必要なもの
ミルク、哺乳瓶、おむつ、おしりふき
着替え・お出かけセット一式

費用 無料

施設にあるもの

テレビ、冷蔵庫、電気ケトル
バスタオル等ホテルのアメニティ

タイムスケジュール

11時	チェックイン 相談内容の確認 育児相談 授乳
12時	お昼ご飯
13時	ママの入浴 お昼寝 授乳
16時	チェックアウト

