



奥州市産後ケア事業

おひさま

(総合水沢病院内)



育児を頑張っているお母さん、悩んだり疲れたりしていませんか？
ほっと一息できる時間づくりのお手伝いをします。



お母さんの体と心のケアから、沐浴指導、母乳ケア、授乳指導、お子さんのケアまで親身になって対応します。

出産や育児で疲れている体を休めたいというのもOK!! 私たちが全力でサポートしますのでお気軽にお問い合わせください。

施設紹介

水沢病院内の産後ケア「おひさま」は病院とは別空間で6階からは水沢の町並みが一望できます。



日帰りケアのお部屋

日帰りケアの
リビング



共有スペース
ソファでくつろぎながら授乳もOK!!

個室スペース
セミダブルベッドで
ゆっくり休める。

ぴかぴかのお風呂♪
ゆったりバスタイムで
心も体もリフレッシュ!!



お風呂

日当たり良好♪
家事を気にせず
のんびり過ごせる♪



宿泊ケアのお部屋

日帰りケア

対象

産後5か月未満のママ・赤ちゃん

定員

1日2組

日時

毎週 月～金曜日
9時～16時

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
●お子さまに必要なもの
ミルク、哺乳びん、着替え

費用

無料

施設にあるもの

テレビ、冷蔵庫、電子レンジ、
電気ケトル、哺乳瓶、乳首（ピ
ジョン）、ミルトン消毒、授乳用
クッション、お母さんのパジャ
マ・タオル類、赤ちゃんのベ
ビー服、おむつ（パンパース）、
おしりふき、ベビーローション

タイムスケジュール（例）

9時 チェックイン
本日の相談内容の確認
授乳
赤ちゃんの沐浴
10時 おやつ
11時 お昼寝
12時 昼食
13時 授乳
赤ちゃんの抱き方
おっぱいの飲ませ方
お昼寝
育児相談
15時 おやつ
16時 チェックアウト



宿泊ケア

対象

産後5か月未満のママ・赤ちゃん

定員

1回1組

日時

毎週 木曜日 9時
～
金曜日 16時

持ち物

日帰りケアに同じ

費用

1泊2日 無料

施設にあるもの

日帰りケアに同じ

※お母さんが食べたい物等
ありましたら持参可
(冷蔵庫あり)

タイムスケジュール（例）

9時 チェックイン
本日の相談内容の確認
授乳
赤ちゃんの沐浴
10時 おやつ
11時 お昼寝
12時 昼食
13時 授乳
赤ちゃんの抱き方
おっぱいの飲ませ方
お昼寝
育児相談
15時 おやつ
18時 夕食
ママの入浴
21時 おやすみタイム
(赤ちゃんと一緒にすごします)
7時 起床
7時半 朝食
～2日目は日帰りケアに準じます～
16時 チェックアウト

実際に利用した様子はこんな感じ!



私たちが
お待ちしております!!
産後ケアおひさまスタッフ
(助産師が担当しています)



お問い合わせ先



細かい所まで、目で見て学べる



ゆったり添い寝もできて落ち着く



優しいアドバイスがありがたい



きれいにしてもらってよかったね♪

奥州市 健康増進課 親子みらい係 (TEL:0197-34-2171)

■産後ケア事業の詳細及び利用申請書などの様式は、奥州市公式ホームページ
▶ ライフシーンから探す ▶ 「妊娠・出産」に掲示しています。

