



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 (6階) の産後ケア「おひさま」は病院とは別空間で水沢の町並みが一望できます。



日帰りケアのお部屋



宿泊ケアのお部屋

個室スペース
セミダブルベッドで
ゆっくり休める。

日当たり良好♪
家事を気にせず
のんびり過ごせる♪

共有スペース
ソファーでくつろぎ
ながら授乳もOK♪

ぴかぴかのお風呂♪
宿泊ケアでは
ゆったりバスタイムで
心も体もリフレッシュ!!

日帰りケアの
リビング

お風呂



日帰りケア

対象

産後5か月未満

定員

1日2組

日時

毎週 月～金曜日
9時～16時

費用

無料

持ち物

母子健康手帳
処方されているお薬
利用承認通知書

乳房ケア希望の方はフェイス
タオル3枚、ミルク、哺乳び
ん、お子さんの着替え

施設にあるもの

テレビ、冷凍冷蔵庫、電子レンジ、電気ケトル、ドライヤー、ミルトン消
毒、授乳用クッション、パジャマ・タオル類、ボディソープ、洗顔料、
シャンプー、リンス、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
育児相談
10時 おやつ
11時 お昼寝
12時 昼食
13時 授乳、授乳指導
お昼寝
沐浴
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

定員

1回1組

日時

毎週 木曜日 9時
～
金曜日 16時

費用

1泊2日 無料

持ち物

日帰りケアと同じ

施設にあるもの

日帰りケアと同じ

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
育児相談
10時 おやつ
11時 お昼寝
12時 昼食
13時 授乳、授乳指導
お昼寝
15時 おやつ
18時 夕食
沐浴
お母さんの入浴
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)



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



お問い合わせ先

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。

