

産後ケアのお知らせ

利用できる方

奥州市に住所がある、産後1年未満のお母さんとお子さん

(ただし、宿泊ケアと日帰りケアの一部は、産後5か月未満まで)

*病院等で行う医療的な処置が必要でない方に限ります。



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 (体重測定など健康状態の観察)
- 育児のサポート (授乳・沐浴指導、乳房ケア)

助産師と看護師、保育士等の専門職が担当します!



産後ケアの種類

ケアの種類	利用回数	利用料金	利用施設・日時 (年末年始、祝日は除外)	その他条件
宿泊ケア (1泊2日)	3回まで	7,560円 → 無料	総合水沢病院 毎週木～金曜日 9時～翌日16時	産後5か月未満
日帰りケア	7回まで	1,240円 → 無料	●病院 9時～16時 ・総合水沢病院 月～金曜日	●病院、宿泊施設は、 産後5か月未満
			●宿泊施設 11時～16時 ・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 ・薬師堂温泉 月1回	
			◆保育施設 10時～15時 スリジエ・リアン ・日高さくらの木CERISIER・LIEN 毎週月、火、木曜日	◆保育施設は、 産後5か月～1年未満
訪問ケア	7回まで	無料	ご自宅(市内に限る) 月～金曜日 9時～16時30分 (おおむね2時間)	産後1年未満

注意事項

- 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。(利用料助成あり。)
- 利用時、施設外への外出はご遠慮ください。
- 宿泊ケアは、夜間お子さんと一緒に過ごしていただきます。
- 沐浴は病院での宿泊ケア・日帰りケア利用の際のみ実施できます。(生後4か月まで)

お申し込み方法と利用の流れ



1、オンラインにて「奥州市産後ケア事業利用申請書」の申請をする。

* 出産予定日の3か月前から申請できます。

申請はこちら→

2、市より「奥州市産後ケア事業利用承認通知書」を発行、郵送します。

* 妊娠中に申請された方は、出生届提出後の発行になりますので、お子さんが生まれましたら、健康増進課（親子みらい係 34-2171）に連絡をお願いします。産後の方は、連絡不要です。

3、利用の予約をする。

<p>総合水沢病院 (宿泊・日帰りケア) *産後5か月未満</p>	<p>オンライン予約（初回利用時）または電話予約（25-3833） *平日9時～15時</p>  <p>*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。</p>
<p>宿泊施設 (日帰りケア) *産後5か月未満</p>	<p>オンライン予約</p> 
<p>保育施設 (日帰りケア) *産後5か月以上</p>	<p>オンライン予約</p> 
<p>訪問ケア</p>	<p>電話予約（親子みらい係 34-2171）</p>

* 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日までに市より利用決定の連絡があります。

*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

<持ち物> 母子健康手帳、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、乳房ケア希望時フェイスタオル3枚、オムツ、おしり拭き、哺乳瓶、ミルク、着替え一式
*各施設で用意されているものは、裏面のリーフレットにてご確認ください。

利用料の助成について

里帰り、上の子がいる方も利用しやすくなりました！

- ・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
- ・産後ケア利用時に、上の子の一時預かりを利用した場合
- * 助成料金や助成回数、申請期限などの詳細は、ホームページにてご確認ください



【問い合わせ先】健康増進課 親子みらい係 電話 34-2171

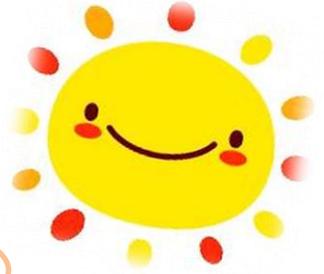
奥州市

産後ケア

おひさまらいと

宿泊施設(ホテル・温泉)

日帰りケア



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？
助産師と一緒に身体と心を整えましょう。

対象

産後5か月未満のお母さんとお子さん

定員

1回1組

費用

無料

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
乳房ケア希望時フェイスタオル3枚
飲み物
- お子さまに必要なもの
ミルク、哺乳瓶、おむつ、

施設にあるもの

テレビ、冷蔵庫、電気ケトル
バスタオル等のアメニティ

場所

ホテル プラザイン水沢 (毎週火曜日)
水沢グランドホテル (毎週水曜日)
温泉 薬師堂温泉 (月1回)

*利用日は、施設の事情で変動することもあります。

申し込みは
こちら→



【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 アロママッサージ 授乳
12時30分	お昼ご飯
13時	入浴 お昼寝 授乳
16時	チェックアウト



生後5～12ヶ月の赤ちゃんとそのお母さん

奥州市委託事業
日帰り産後ケア

利用料
無料

定員 1 組

(奥州市への予約が必要)

日高さくらの木

スリジエ・リアン

奥州市初！保育施設での産後ケア

毎週月・火・木 10:00-15:00

*園行事などにより、変更になる場合があります



日頃、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？身体をゆっくり休めてリフレッシュしましょう！

日帰り産後ケア

対象

産後5か月以上のお母さんとお子さん
*上のごきょうだいは日高さくらの木の
一時預かり保育が利用できます(利用3
日前までに園に申し込みが必要です)

持ち物

母子健康手帳、
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、オムツ、
おしりふき、哺乳瓶、ミルク、着替え一式

場所

学校法人日高学園子育て支援センター
スリジエ・リアン
奥州市水沢字北丑沢14-5
(奥州市立水沢中学校正門前)

【タイムスケジュール】

授乳は必要に応じて随時

10時：受け入れ

相談内容の確認、育児相談
授乳など

11時：休息

12時：お昼ごはん

お子様は進度にあわせた離乳食

13時：休息

14時30分頃：補食(おやつ)

15時：終了

お申し込みは奥州市公式HP
「産後ケア事業」から



https://www.city.oshu.iwate.jp/kosodate/ninshin_shussan/2/2184.html

奥州市 産後ケア