



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。



24時間体制で助産師が待機していますので、いつでもどんなことでも相談できます！

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

個室スペース
セミダブルベットで
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

日帰りケアの
リビング



共有スペース
ソファーでくつろぎ
ながら授乳もOK♪

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4カ月までのママ・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、使い慣れた乳首、
沐浴後の着替え

費用

1回
1,240円 (食事代込)

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、赤ちゃんのペー
服、おむつ、おしりふき

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
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
赤ちゃんの沐浴
ママの入浴・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4カ月までのママ・赤ちゃん

定員 1日1組

日時

毎週 木曜日 9時
～
金曜日 16時

持ち物

日帰りケアと同じ

費用

1回 1泊2日
7,560円 (食事代込)

施設にあるもの

日帰りケアと同じ
※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
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
赤ちゃんの沐浴
ママの入浴・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
7時 起床
7時半 朝食
～2日目は初日に準じます～
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
(総合水沢病院助産師)



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及び利用申請書などの様式は、[奥州市公式ホームページ](#)
▶くらしの情報▶ライフイベント▶「妊娠・出産」に掲示しています。



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



きれいにしてもらってよかったね♪

