

遠別町産後ケア事業のご案内



出産後は、ホルモン分泌の急激な変化により体の回復に時間がかかり、育児に強い不安を感じやすい時期です。遠別町では出産後も安心して子育てができるよう、助産師による心身のケアや育児のサポートを受けることができる事業を実施しています。

●利用できる方

遠別町に住所のある、産後1年未満のお母さんと赤ちゃん



●産後ケアの内容

❖ 助産師が自宅で授乳や育児などの相談、お母さんの体の不調の相談やケアをしてくれます。



利用されたみなさんの感想

♣ おっぱい相談

- おっぱいのマッサージで痛みがなくなって、楽になった。
- おっぱいの出が良くなった。
- 卒乳の準備方法、おっぱいケアの仕方等を教えてもらい、スムーズに卒乳できた。



♣ 赤ちゃんケア

- 反りが強かったが、体がほぐれて、丸く抱きやすくなった。
- 落ち着いて寝るようになって良かった。
- 教えてもらったマッサージを行ったら寝返りをして安心した。

♣ ママケア

- 骨盤ケアで腰痛が軽減して、よかった。
- 体全体が楽になった気がする。

♣ 育児相談

- 産後すぐに入ってもらえて心強かった。
- 兄弟の相談もできて安心した。

●利用の流れ

*産後1年間で5回を上限に利用できます。

保健師等
と相談

「利用申請書」
を町へ提出

「利用決定通知」
が届く

日程調整

産後ケア利用

自己負担なし

●利用できる助産院

【たぐち助産院】

住所：士別市東6条1丁目3番地
電話：090-9527-9077

ホームページ



LINE



※産後健診の結果やお母さんやお子さんの様子、事業の利用状況などについて助産院と情報交換させていただきますので、ご了承ください。

相談・申込みは【福祉課保健指導係】☎01632-7-2125まで