



出産後、自宅に帰っても手伝ってくれる人がいなくて不安、赤ちゃんのお世話の仕方がわからない、授乳がうまくできない、出産と育児で疲れて体調が良くない…など出産後、育児などの支援が必要な方を対象に実施します。

## 産後ケアってなあに？

「デイケア型」「訪問型」の2種類から選択し、助産師等から次のようなケアを受けることができます。

**デイケア型**  
(施設で過ごし助産師等からケアを受けます)

**訪問型**  
(自宅で助産師からケアを受けます)

- お母さんの産後の生活と体調についての相談
- 授乳方法やおっぱいのケアについての相談
- 赤ちゃんの体調や発育の確認
- 育児全般に関する相談

## どんな人が対象になるの？

産後4か月未満のお母さんとその赤ちゃんで、次の項目に当てはまる方が対象です。

- 申請・利用時点で帯広市民
- ご家族などから家事、育児等の産後の援助が受けられない方
- 産後の体調や育児に不安を感じている方
- ※上のお子さんの利用はできませんのでご了承ください。

該当の方は、ぜひ保健師までご相談ください

## 利用までのながれ

まずは、帯広市健康推進課 健康第2係 (0155-25-9722) までお問い合わせください。

- 健康推進課(保健福祉センター内)へ、利用申請書を提出します。
- ↓
- 利用申請書を提出いただく際に、保健師等がお困りのことを面接にてお伺いいたします。
- ↓
- 実施機関と日程調整等の上、健康推進課から利用日等をお知らせします。
- ↓
- 当日、選択した種類の産後ケアを利用していただきます。

## 利用料

○利用料の自己負担があります。金額等については、保健師等の面接の際にお伝えします。

## 注意事項

○お母さん、または赤ちゃんの心身の状態で、医療行為が必要な場合(定期通院中の方や内服治療中の方等)や、感染症の疑いがある場合には利用できないこともありますので、健康推進課までご相談ください。

＜お問い合わせ先＞  
 帯広市東8条南13丁目1 帯広市保健福祉センター 2階  
 帯広市市民福祉部健康推進課 健康第2係  
 電話0155-25-9722 FAX0155-25-7445