

あなたと赤ちゃんの  
笑顔を支えます。

# 産後ケア のご案内

一関市内に  
住所がある、  
産後1年未満の  
お母さんとお子さん



一関市では、出産後、さまざまな不安や心配を抱えるママを対象に、心も体も健康で健やかな育児ができるよう助産師がサポートを行う「産後ケア」を実施しています。ひとりで悩まないで、どうぞお気軽にご相談ください。

	宿泊型	通所型			訪問型
		全日コース	全日コース	半日コース	
利用回数	1回まで	3回まで			7回まで
組み合わせで通算7回まで利用できます					
内容	<p>赤ちゃんと一緒に<b>宿泊しながら</b>授乳や育児手技などの指導やケアが受けられ、睡眠などの休息を取ることができます。</p> <p>※基本的に<b>母子同室</b>で過ごしていただけます。赤ちゃんの<b>預かり希望</b>でのご利用はできません。</p>	<p>日中、赤ちゃんと一緒に過ごし、<b>授乳や育児手技などの指導やケア</b>が受けられます。</p>  			<p>助産師が自宅に訪問し、赤ちゃんと一緒に<b>授乳や育児手技などの指導やケア</b>が受けられます。</p> <p>※訪問当日は、車1台駐車するスペースの確保をお願いします。</p>
対象	産後4か月未満	産後4か月未満	産後6か月未満	産後6か月未満	産後1年未満
利用時間	1泊2日(4食付)	6時間(昼食付)	6時間(昼食付)	3時間(軽食付)	2時間程度
利用料金	令和8年度は国・岩手県・一関市の助成により <b>無料</b>				
その他実費負担	食事・おやつ代 5,000円	昼食・おやつ代 1,500円	昼食・おやつ代 1,500円	軽食代等 1,000円	なし
実施施設	齊藤産婦人科医院		マタニティ相談室くろさわ Tel 080-6047-0301		ひとみ助産院 Tel 090-2602-1103
予約方法	こども家庭課おやこ健康係に電話 (0191)21-5409		実施施設へ電話予約(9:00~17:00) ※電話が繋がらない場合はショートメッセージも可。助産師が折り返しご連絡します。		
持ち物	<input type="checkbox"/> 母子健康手帳 <input type="checkbox"/> 赤ちゃんのおむつや着替え等お出かけに必要なもの <input type="checkbox"/> ミルクや哺乳瓶等授乳に必要なもの <input type="checkbox"/> バスタオル1枚 <input type="checkbox"/> フェイスタオル2枚 <input type="checkbox"/> 水分 <input type="checkbox"/> お母さんの着替え~宿泊の場合・通所型(全日)で入浴する場合~ <input type="checkbox"/> 充電器(スマホ用)~宿泊の場合~				<input type="checkbox"/> 母子健康手帳 <input type="checkbox"/> バスタオル2枚 <input type="checkbox"/> フェイスタオル2枚
留意事項	予約の変更・キャンセルは前々日の12時(土日祝日を除いた日数)までに、 <b>こども家庭課へご連絡</b> ください。それ以降はキャンセル料が発生しますので、予めご了承ください。		キャンセルは前々日の12時までに <b>実施施設に直接電話</b> 。それ以降はキャンセル料が発生しますので、予めご了承ください。		

## スケジュール (例)

### 宿泊型 (1泊2日)

#### (1日目)

10:00 来所 (チェックイン)  
本日の相談内容の確認  
授乳  
赤ちゃんの身長体重測定など  
赤ちゃんの沐浴

12:00 昼食

13:00 授乳ケア&お母さんの身体ケア  
育児相談  
お昼寝

15:00 おやつ

18:00 夕食  
お母さんの入浴  
おやすみタイム (赤ちゃんと一緒に過ごします)

#### (2日目)

7:00 起床

7:30 朝食  
～以降は1日目の日中と同様の流れ～

16:00 帰宅 (チェックアウト)

### 通所型 (全日コース)

～施設によって実施内容・時間は異なります～

10:00 来所 (チェックイン)  
本日の相談内容確認  
赤ちゃんの身長体重測定、沐浴  
お母さんの入浴、授乳ケア&身体ケア

12:00 昼食

13:00 お昼寝

15:00 おやつ・育児相談など

16:00 帰宅 (チェックアウト)

### 通所型 (半日コース)

① 9:30/11:00/13:30 来所 (チェックイン)  
授乳ケア&ママの身体ケア、赤ちゃんの身長体重測定など

② 9:30/11:00/13:30 赤ちゃんの沐浴、お昼寝、ベビーマッサージなど

③ 10:30/12:00/14:30 ティータイム (時間変更あり)

12:00/13:30/16:00 帰宅 (チェックアウト)

## 宿泊型・通所型

全日コース

### 齊藤産婦人科医院

予約は、こども家庭課おやこ健康係

TEL 0191-21-5409

〈場所〉一関市中央町2丁目9-20

ホームページ



予約後の手続き  
はこちら



## 通所型

全日コース/半日コース

## 訪問型



マタニティ相談室

くろさわ

TEL 080-6047-0301

〈場所〉一関市八幡町3-27

〈休診日〉日曜、祝日

ホームページ



## 訪問型



産前産後ケア・訪問型

ひとみ助産院

TEL 090-2602-1103

〈休診日〉日曜、祝日

ホームページ



### 里帰り出産などの方へ

- 一関市に住所のある母子が、里帰りなどにより市外施設で産後ケア事業に該当するサービスを受けた場合は償還払いをします。
- 事前の利用申請が必要です。
- 詳細は下の二次元コードから市ホームページを確認してください。

### 産後ケアに関するお問い合わせ

こども家庭課 (一関保健センター内) 21-5409

東部健康推進室 (千厩支所内) 53-3952

北部健康推進室 (大東支所内) 72-4087



市  
ホーム  
ページ