

## 可児市 通所型産後ケアのご案内

いつも子育てお疲れ様です。赤ちゃんとの生活に慣れてくる産後2～3ヵ月頃は、それまでの緊張や疲れが出てくる時期でもあります。「訪問に来てもらうよりも外に出て相談したい」「体を少しでも休めたい」というお母さんのために、可児市子育て健康プラザ内で「通所型産後ケア」を行っています。お気軽にご相談ください。

### 通所型産後ケアとは・・・

可児市子育て健康プラザ内の一室にて助産師によるケアが受けられます。

対象	産後2ヶ月～産後5ヶ月までのお母さんと赤ちゃん (可児市に住民票がある方で、以下に該当する方) ・産後の体の回復に不安がある方 ・授乳や赤ちゃんのお世話に不安がある方 ・手伝ってくれる人がいない方 ・休養がとれない、心身への負担が大きい方など	
内容	○お母さんのケア：健康状態の確認、授乳相談、育児相談、乳房マッサージ、足浴、ストレッチ等体力の回復を促すケア ○お子さんのケア：健康状態の確認、発育や発達の確認 ※お母さんの休憩時間中は、お子さんを別室にて託児いたします。 ※産後ケアと合わせて、1階スタジオで開催されている各種教室にもご参加いただけます。(別途料金必要)	
利用料	1回700円 (1回の利用時間：9:00～17:00までの3時間程度、期間中3回まで利用可) ※経費の1割が上記の自己負担になります。利用時に徴収いたします。 ※生活保護世帯の方は無料となります。申請時にお伝えください。	
用意していただくもの	タオル3枚、バスタオル1枚、母子健康手帳、お子さんの必要物品	
お問い合わせ先	可児市健康増進課母子保健係 TEL 62-1111 ※平日(月～金) AM8:30～PM5:15 の間にお電話ください。	

※利用するためには、事前に健康増進課に連絡していただいた後、申請書を提出していただきます。入院中の方や、病院受診の必要がある方などご利用できない場合があります。妊娠中からのお申込みもできます。利用希望がある方は、早めにご連絡・ご相談ください。