



北見市産後ケア事業



産後は、はじめからスムーズに授乳ができなかったり、育児に対し不安に思うことはよくあることです。

産後ケア事業では、1人ひとりの思いを受けとめ、お母さんとお子さんの状況に合わせた相談に応じます。また、乳房マッサージや乳房ケアの方法等についても医療機関・助産院・自宅で、助産師等の専門職から、アドバイスを受けることができます。



利用できる方

北見市に住民票のある産後1年未満のお母さんとお子さんとその家族で、下記のいずれかにあてはまる方（令和3年4月1日以降にご出産された方）

- 1) 産後の体調や育児に不安を感じている方
- 2) 授乳方法や乳房ケアに不安を感じている方
- 3) ご家族等から、産後の援助が十分に受けられない方

*お母さん、お子さんともに医療行為が必要な方はその期間の利用はできません。

産後ケアの内容と種類

- 1) お母さんとお子さんの健康相談
- 2) 授乳にかかわる相談（乳房マッサージ・乳房のセルフケア等）
- 3) 育児にかかわる相談（抱き方・泣きやまないときの対応等）
- 4) お母さんの休息



利用回数は1人5回まで ※宿泊型は最大2回(2泊)まで

種類	場所/時間	利用料金(税込)
宿泊型	医療機関 / 宿泊	1泊 5,000円(食事代別)
通所ロング型	医療機関 / 4~5時間程度	1回 2,000円(食事代別)
通所ショート型	医療機関または助産院 / 1~2時間程度	1回 1,200円
訪問型	自宅に助産師が訪問 / 1~2時間程度	1回 1,200円(別途交通費必要な場合あり)

※多胎の場合は、お子さんの人数×5回が利用できます。

※訪問型の利用時は、交通費が別途かかる場合があります。利用証をご確認ください。

利用料の免除申請について

市民税非課税世帯・生活保護世帯の方は、初回利用前に北見市健康推進課または各総合支所保健福祉課の窓口に来所し、手続きを行ってください。《持ち物：印鑑、本人が確認できる書類》

主な産後ケアの内容(例)

◆◆内容や流れは、お母さんやお子さんの状態によって異なります。◆◆



《 訪問型・通所ショート型の例 Aさんの場合 》

予約した時間

→

1時間程度

来院または訪問
授乳間隔、ミルク量
などの確認

育児相談(泣いたときの対応方法など)
授乳の仕方、抱き方、セルフケアの方法など
ママの体調確認

利用料の支払い
終了



《 通所ロング型の例 Bさんの場合 》

11:00

→

12:00

→

13:30

→

15:00

来院、オリエンテーション
赤ちゃんの体重測定

昼食
授乳指導等

育児相談
授乳指導等

利用料の支払い後
帰宅



《 宿泊型(1泊2日)の例 Cさんの場合 》

11:00

→

12:00

→

13:30

→

16:00

→

18:00

→

20:00

→

7:00

→

10:00

来院、
オリエンテーション
赤ちゃんの体重測定

昼食
授乳指導等

育児相談
授乳指導等

乳房ケア
ママの体調確認

夕食、入浴
沐浴の練習

育児相談
授乳指導等

朝食

利用料の支払い後
帰宅

利用できる事業者

	事業者名	住所・電話	利用日時
宿泊型	中村記念愛成病院	高栄東町4丁目20番1号 電話：(0157) 24-8131 (代表) ※電話受付時間：平日 10~16時	※宿泊型は、生後3か月頃まで 曜日・時間は要相談
通所 ロング型			
通所 ショート型			
通所 ショート型	北見赤十字病院 (産婦人科外来)	北6条東2丁目1番地 電話：(0157) 24-3115 (代表) ※電話受付時間：平日 14~16時 (予約は産婦人科外来へ)	月・水・金 (各曜日3枠あり) 14:00・14:30・15:00
	おぎた助産院	緑ヶ丘2丁目4番2号 電話：(0157) 22-7239	火・木 午前中のみ
	母乳育児相談室 ゆりかご	美山町南7丁目4番地83 電話：090-7513-8253	月~土 9:00~17:30 ※時間外・休日は要相談
訪問型	出張おっぱいマッサージ	(北見市在住)	月~金 9:00~16:00
	まつざき助産院	電話：080-1890-6285	※時間外・休日は要相談
	助産院 はる	(網走市在住) 電話：090-8638-2275	平日・土日・祝日も対応可能(不定休) 9:00~19:00(時間外は要相談)

【問い合わせ先】

北見市保健福祉部健康推進課

〒090-0046 北見市北6条西2丁目(北見市保健センター3階)

☎ (0157) 23-8101