

## 奥平産婦人科医院 産後ケア

当院での産後ケアは、お母さんに休息をとって頂くことをメインとして考えております。

赤ちゃんを預けて、赤ちゃんの心配をせず休んでいただけます。

ご自身の疲れをとって、ゆっくり食事をし、ゆっくり寝てください。

### 〈利用できる方〉

- ・住所が宮古島市にある方
  - ・産後2か月までのお母さんと赤ちゃん
  - ・産後2か月以降4か月未満であればお母さんのみ利用できます。赤ちゃんはご家族に預けてご利用ください。
- 2021年度からは産後2か月以降1年未満のお母さんも利用できます。
- ※上のお子様や夫の利用はできません。

### 〈サービス内容〉

サービス種類	サービス内容	食事	利用時間
宿泊型	赤ちゃんを預けてゆっくり休んで下さい。 分娩と重ならなければ、 授乳の指導や乳房ケア、育児に関する相談も受け付けます。	3食提供 入院日の昼食から 退院日の朝食まで	入院日: 10時までに来院 退院日: 10時までに退院
通所型 3時間		食事提供なし	13時に来院、16時に退院
通所型 6時間		昼食のみ提供	10時に来院、16時に退院

### 〈サービスにかかる費用、申し込み方法〉

宮古島市の「産後ケア事業」のお知らせをご覧ください。

### 〈持ち物〉

- ・母子手帳、健康保険証、免許証、診察券(お持ちの方)
- ・部屋着、室内スリッパ
- ・赤ちゃんの洋服(3枚/日)、おむつ(1泊2日で10~15枚目安)、おしりふき1パック、ミルク(足るように持参お願いします)、哺乳瓶2本。全てに名前の記入をお願いします。
- ・食事提供がある方、宿泊の方は上記に加えて、洗面用具、バスタオル、お箸も持参してください。

↓当院で準備してあるもの↓

- ・ドライヤー1台(ナースステーションにあります)、リンスインシャンプー、ボディソープ

※コインランドリーはありません

