

# ～ママの休日～

## 産後ケアのご案内



ママのこころと身体、赤ちゃんのケアのサポートを行うのが産後ケアです。いつも頑張っているママたち、産後ケアを利用してみませんか。ママと赤ちゃんたちが笑顔で過ごせるように当院スタッフがサポートさせていただきます。



### 産後ケアプラン

お好きなプランをお選びください



#### ●練習/相談プラン

沐浴、更衣、授乳、げっぷ、おむつ交換、こより浣腸など授乳練習、乳房マッサージなど

#### ●休息プラン

赤ちゃんをお預かりする時間、ママは休息していただけます。※授乳の実施の有無はママと相談させていただきます。

【対象】産後2か月未満のママと赤ちゃん（当院でのご出産経験の有無に限りません）

#### 【必要物品】

- ・母子手帳・保険証・マイナンバーカード・診察カード(再診の方)
- ・高知市産後ケア利用承認通知書・高知市産後ケア利用チケット
- ・赤ちゃんの着替え(1～2セット)・オムツ(3～4枚)・おしり拭き
- ・ミルク・哺乳ビン・必要な方は搾乳器
- ・お母さんの着替え・生理用品・タオル、バスタオル

#### 【利用方法の流れ】

- ①申請時期：妊娠5ヶ月（16週）から利用希望日10日前までに高知市母子保健課受付で申請してください。
- ②当院の予約方法：完全予約制  
※電話対応時間帯：平日8：30～17：00  
※利用希望日の2ヶ月前～2日前までに事前電話予約が必要です。  
※キャンセルや利用日変更は2日前までにご連絡ください。  
それ以降でのキャンセル・変更は自己負担額分のキャンセル料が発生します。

#### 【お問い合わせ先】

高知赤十字病院：088-822-1201

※代表番号に電話して5階西病棟へ繋いでもらってください。