日南市・串間市の「産後ケア事業」の委託契約施設　　県立日南病院　4東病棟

ひなた（日南）産後ケア

・ショートステイ（お泊りコース）
・ディサービス（日帰りコース）

産後のママの休息や育児不安の解消など、産後ケアで「ひなたぼっこ」してみませんか？
ママの心身の休息、お家での育児や授乳方法、赤ちゃんとの過ごし方など、
ママと赤ちゃんにとって良い方法を助産師・看護師が一緒に考えます。

寝不足
産後の疲れが
とれない

気持ちに
余裕がない

育児のサポートを
してほしい

授乳が
上手くいかない

対象：生後３ヵ月までの赤ちゃんとママ（パートナーの同伴可）

コース：お泊りコース　および　日帰りコース（食事付き・食事なし）

ケア内容：ママのからだのサポート（休息、乳房ケア、セルフケア指導）
ママのこころのサポート（育児相談、こころの休息）
育児のサポート（授乳指導、沐浴、パートナーへの育児指導）

料金：日南市助成券利用にて無料、串間市助成券利用し一部自己負担あり
（自治体によっては助成が異なります。詳細は各市町村保健師へお問い合わせください）

注）入院扱いではないため、急病の受診はできません。

24時間365日
当院助産師・看護師が
対応

完全個室で
パートナーの同伴可
（ソファベッド完備）

パートナー・夫への
育児指導も対応

産後ケアに関するご案内

✿ご利用の予約方法✿

1. 日南市・串間市で産後ケア利用のための申請を行います
2. 産後ケア利用券が発行されます
3. 希望日時が決まったら、平日の 13 時～17 時の間に、
   県立日南病院（23-3111）　**産婦人科外来**に予約の電話をします
   ＊1 日 2 人までのため、希望日時に添えない場合があります
   ＊希望コースや必要物品、入所方法について説明いたします
4. 入所当日、説明された時間に、**産婦人科外来**受付へ来て下さい
5. 外来助産師が、病棟に案内いたします

✿持ち物✿

- □ 母子手帳
- □ 健康保険証（ママ＆赤ちゃん）
- □ 印鑑
- □ 病院の診察券
- □ 入所に必要な書類

〈ママに必要なもの〉

- □ タオル
- □ 洗面用具
- □ 歯ブラシ
- □ 着替え（上下・下着）
- □ 水分（ペットボトルのお茶や水など）
- □ 食事利用者のみ（箸、スプーンなど）

〈赤ちゃんに必要なもの〉

- □ 着替え（3～4 枚）
- □ 下着（3～4 枚）
- □ オムツ（20 枚程度）
- □ おしりふき
- □ ガーゼハンカチ
- □ 粉ミルク（缶でもステックでも可）
- □ 哺乳瓶 2 本程度

＊哺乳瓶を消毒する容器と消毒液、赤ちゃんの沐浴時のバスタオルは病院より無料で貸し出します。

＊ママの寝衣やタオル、赤ちゃんの寝衣やおむつを有料でレンタルすることもできます。

✿ご利用のコース✿

お泊まりコース

当日は、9 時 30 分までに産婦人科外来へお越し下さい。
ご利用時の健康観察をします。

10:00 ～ 17:00	〈ママ〉 ● 体温・血圧測定 ● 体重測定(助成券用) ● 乳房チェック 〈ベビー〉 ● 体重測定 退所までの計画を助産師と立てます。 ＊滞在中のご希望をお伺いします。 例)ゆっくり休みたいので、授乳以外は児を預かって欲しい。 ＊お風呂は、16 時までに入るようにお願いします。
18:00	夕食
21:00	消灯　＊夜の育児については、ママの体調次第で考えましょう。
7:00	起床・育児開始
8:00	朝食
9:00	ママの検温 ベビーの検温・体重測定 ＊今日の育児や指導、休息をママと一緒に考えます。 分からないことや不明なことは、助産師へ聞きましょう。
昼食までの間	休息の時間 希望に応じて、沐浴指導や育児指導を行います。
12:30	昼食
退所までの間	休息の時間 希望に応じて、沐浴指導や育児指導を行います。
15:00	赤ちゃんと一緒に退所。

日帰りコース（食事あり）

当日は、9 時 30 分までに産婦人科外来へお越し下さい。
ご利用時の健康観察をします。

10：00 ～ 16：00	〈ママ〉 ● 体温・血圧測定 ● 体重測定（助成券用） ● 乳房チェック 〈ベビー〉 ● 体重測定 退所までの計画を助産師と立てます。 ＊滞在中のご希望をお伺いします。 例）ゆっくり休みたいので、授乳以外は児を預かって欲しい。 夫と一緒に育児をしたいので、夫にも育児指導をして欲しい。 授乳指導（調乳方法、ボトル哺乳、排気（ゲップ）の方法）
12：30	昼食
退所までの間	休息の時間 希望に応じて、沐浴指導や育児指導を行います。
16：00	赤ちゃんと一緒に退所。

日帰りコース（食事なし）

当日は、13 時 30 分までに産婦人科外来へお越し下さい。

13：30 ～ 16：30	〈ママ〉 ● 体温・血圧測定 ● 体重測定（助成券用） ● 乳房チェック 〈ベビー〉 ● 体重測定 退所までの計画を助産師と立てます。 ＊滞在中のご希望をお伺いします。 例）夫と一緒に育児をしたいので、夫にも育児指導をして欲しい。 授乳指導（調乳方法、ボトル哺乳、排気（ゲップ）の方法）
退所までの間	休息の時間 希望に応じて、沐浴指導や育児指導を行います。
16：30	赤ちゃんと一緒に退所。