

## GREETING

### ごあいさつ

出産を終えたお母さんのからだは分娩の緊張や疲労でダメージを受けているだけでなく、急激にホルモンバランスが変化するため精神的にも不安定になります。

そのようなお母さんたちに身体的回復と心理的な安定を促進するとともに、お母さん自身がセルフケア能力を育み、母子とその家族が健やかな育児ができるよう支援することを目的としてケアさせていただきます。

お母さんの心身のケアはもちろん、赤ちゃんの状況に応じた育児指導から家族などの身近な支援者の関係調整まで幅広くサポートいたします。

当院では助産師をはじめとしたスタッフが一丸となり、一人一人に合わせた産後ケアを実施してまいります。



出産後、心や体の疲れを感じていませんか？

お母さん自身が自分を大切にし、赤ちゃんとの生活をより楽しんでいくために、私たちがお手伝いいたします。



## 交通アクセス

- ・京王線飛田給駅より京王バス 約5分
- ・西武多摩川線多磨駅より京王バス 約6分
- ・京王線府中駅より京王バス(ちゅうバス) 約30分  
(京王線東府中駅、多摩霊園駅、武蔵野台駅経由)
- ・京王線調布駅より京王バス 約15分
- ・JR線三鷹駅より 小田急バス 約15分

## INFORMATION

お問い合わせ

〒183-0003

東京都府中市朝日町3-16-1

月～金曜日 9:00～16:00

Tel:042-314-3111(代表)

申し込み専用Mail:

sanka@shi.heart.or.jp

HP:<https://www.hp.heart.or.jp/disease/postpartum.html>



# 榊原記念病院 産後ケア

赤ちゃんとの生活をより楽しむために

## 産後ケア内容



安心

助産師等の専門スタッフがお母さんに寄り添い、サポートします。

・からだサポート  
お母さんの休息  
体力回復  
沐浴代行など



回復



サポート

・育児サポート  
保健指導や授乳指導  
児の発育・発達相談など

・こころサポート  
育児相談  
お母さんのこころの  
休養など



精神安定

## Schedule ショートステイの過ごし方の一例

### 10時

#### 来院

面談を行い、一日の計画を立てます。休息や授乳などのケアを実施します。



ケア利用時はスタッフが赤ちゃんのお世話を致します。

### 12時

#### 昼食

お食事をご用意いたします。



### 14時

#### ケア

お母さんと赤ちゃんの身体・発育をチェックします。授乳指導、乳房ケア、育児相談など



### 15時

#### おやつ

### 16時

#### ご帰宅

助産師・看護師が個別に合わせたお手伝いをいたします。

## 対象

府中市在住の

産後のお母さん

産後ケアのご利用を希望される場合は、自治体への申請が必要になります。詳細は市のHPをご確認ください



府中市

## INFORMATION

産後ケアのご案内

### 利用時間

デイサービス：  
10:00～16:00

### 利用料金

※市によって異なります。

デイサービス：約2500円/日

### 持ち物

母子手帳、乳児医療証、保険証(お母さん、赤ちゃん)、赤ちゃんの着替え、ミルク、おむつ、おしり拭き、府中市産後ケア事業利用カード