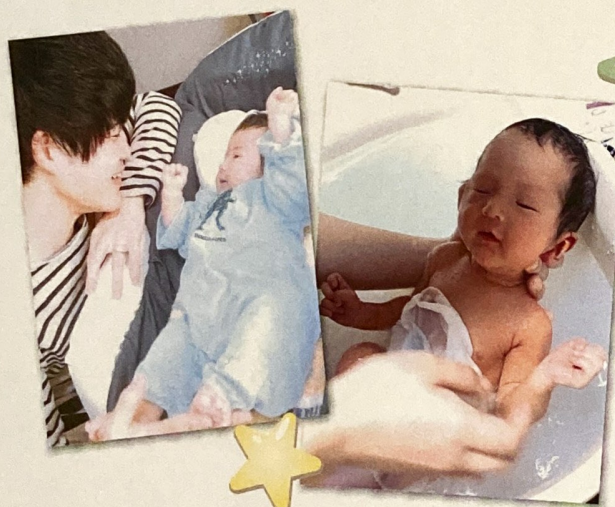


／ 呉市内で産後ケアができる施設です ／

夕陽ヶ丘助産院

ここで行っている
ケアは…

- ・産後ケア
(支援がなく疲労がたまっているママのサポートを行います)
- ・妊娠・分娩・育児に関する相談
- ・パパ・ママの沐浴教室(1回1,000円、個別・夜でも可)
- ・産後のおっぱいケア(乳腺炎の手当てなど)
- ・ベビーマッサージクラス



★産後ケアは宿泊や日帰りでご利用いただけます。市の補助を受けられる場合もありますので、ご相談ください。

★詳しい日程や料金はホームページをご参照ください。

★その他お困りごとがありましたら、お気軽にご相談ください。

助産師 五影 靖子



住所：広島県呉市海岸2-14-1
電話：090-6735-9067
アドレス：info@yuhigaoka-jo.com
診察時間：月～金 9:00～17:00

土日祝は教室がある日以外は基本休みですが、診察時間以外でも可能な範囲で対応させていただきます。お気軽にご相談ください。

夕陽ヶ丘助産院の産後ケア

種類 日帰り・ショートステイ（6泊7日まで）

内容

- ・困ったときはいつでも助産師の助けを受けることができる中で、育児技術を習得し児と共に過ごす。児の泣きに対する対応の仕方などを共に考え、適切な方法を見いだす。
- ・授乳のアドバイスやマッサージなどの乳房ケアを受ける。
- ・沐浴指導を受け、沐浴を実施する。スキンケアの方法を説明。（家族も可）
- ・自分の思いを表出でき、種々の相談ができる。
- ・疲労時は、児を預かり、睡眠時間を確保する。
- ・希望時、芳香浴や足浴を行う。日帰りでもママのシャワーは可。
- ・ハーブティやタンポポ茶など、母乳に影響がないお茶で体を温め、リラックスができる。

設備

- ・入所部屋は1床
- ・シャワー、トイレ完備 Wi-Fi 完備
- ・部屋に洗面台、冷蔵庫、湯沸かしポット、授乳クッション、哺乳瓶消毒あり
- ・談話室にソファ、テレビあり
- ・洗濯機使用可（洗濯ネット使用）、室内物干し具あり。
- ・各入口の施錠設備あり
- ・消火器設置



持ち物

- ・母子健康手帳
- ・お風呂・洗面用具（バスタオル、タオル、シャンプー、リンス、歯ブラシなど）
- ・悪露がある場合はナプキン ・母乳パッド
- ・ご自身の着替え一式
- ・児の衣類一式、ガーゼハンカチ
- ・ミルク、哺乳瓶、おむつ、おしり拭き（当院で準備も可能 別途実費負担）

費用

- ・各市町の基準に準じる
- ・自己負担分のお支払いは利用最終日。現金でもペイペイでも可。

その他

- ・夫と共に入所、上の子と共に入所希望など、相談可。

施設内の写真





夕陽ヶ丘助産院 産後ケアスケジュール（宿泊）



10:00 入院

院内の説明を行います。

お話を伺わせていただき、産後ケア利用における希望や退院後の生活環境などを教えてもらいます。

ママの体温や血圧を測り、産後のもどりなど、観察します。

赤ちゃんの体重や身長測定、全身状態の観察を行い、順調に发育しているかを確認します。

赤ちゃんの欲求に応じて授乳を行い、授乳介助や必要時乳房ケアを行います
その時は、記載している時間を変更してスケジュールが進むことになります

11:00 赤ちゃんのお風呂の説明を行います。

実際にいれてみましょう。パパやおばあちゃん、おじいちゃんの参加も可能です。

スキンケアの方法もお伝えします。



12:00 昼食

13:00 お昼寝タイムです。 希望があれば部屋のアロマ芳香浴を行います。

（気分転換や疲労回復につながります）

赤ちゃんの欲求に応じて授乳を行い、授乳介助や必要時乳房ケアを行います
その時は、記載している時間を変更してスケジュールが進むことになります

15:00 ティータイムです。 希望により足浴もしましょう。

（体を温まると、リラックス効果が促されます）

18:00 夕食

19:00 シャワー



21:00～22:00 消灯



<夜の過ごし方>

夜間も基本は母子同室です。

赤ちゃんが泣いたらおむつ交換を行い授乳をしましょう。

適宜、授乳介助を行います。

授乳後も赤ちゃんが寝ずにぐずつく時や、短時間で赤ちゃんが泣き出した時は一緒に対応しましょう。

疲労のぐあいに応じて、赤ちゃんを預かることもできます。



7:00 起床

7:30 朝食

9:00 ママと赤ちゃんの体調を確認します。



10:00 赤ちゃんのお風呂 この時に体重を測ります。

赤ちゃんの欲求に応じて授乳を行い、授乳介助や必要時乳房ケアを行います
その時は、記載している時間を変更してスケジュールが進むことになります

12:00 昼食

<宿泊が続く限り、この繰り返しです>



最終日になります

16:00 退院後の自分自身の生活、授乳の仕方、赤ちゃんの泣きに対してどのように対処していくかを一緒に考えましょう。

赤ちゃんの体重の増えやおっぱいのトラブルなど、今後もフォローが必要な場合は、保健センターに依頼したり、当院の次の予約を入れてケアをさせていただきます。

17:00 清算を行い、退院

