



山鹿市民医療センター 産 後 ケ ア

産後のお母さんのからだ・心・不安を助産師がサポートします！

産後ケアとは

出産後、ママの体調が戻るのには、6～8週間かかります。
退院後自宅に戻ってからのこの期間は、体を休めつつ、育児に慣れていく
時期でもあり、サポートが必要です。

また、その後もずっと続く育児には悩みも多いものです。

体調がすぐれない、眠れていない、授乳がうまくいかない、
沐浴の仕方や育児の仕方がこれでいいのかわからない、話を聞いてほしい
など、出産後のサポートが必要なママたちのために、助産師がご希望に
沿った個別プランのケアを行います。

産後ケアコース

コース1：日帰り（2時間）	13～15時	1000円
コース2：日帰り（6時間）	10～16時（昼食付）	3000円
コース3：宿泊型	10時～翌日10時（3食付）	9000円

（市民税非課税世帯・生活保護世帯は減免あり）

対象：山鹿市在住のお母様と1歳未満のお子様

場所：山鹿市民医療センター 5階（新生児室）

予約受付：月～金曜日 14～17時

電話：0968-44-2185

山鹿市に利用申請後、希望日の3日前までに予約してください

（予約状況によりご希望に添えない場合があります）



まずは、利用申請が必要です！ 山鹿市役所 健康増進課 電話：0968-43-0050

<持ち物>

- ☐ 「産後ケア事業利用承認通知書」
- ☐ 「山鹿市産後ケア事業利用チケット」
(ご利用料金の減免を受けられる方は、証明書)
- ☐ 母子健康手帳、健康保険証
- ☐ 赤ちゃんの着替え、おむつ、おしり拭き
- ☐ ビニール袋(汚れ物入れ)
- ☐ 必要時、ミルクや哺乳びん、離乳食など



宿泊型の場合

- ☐ ママのパジャマや衣類、タオル類、洗面用具
- ☐ ボディーソープ、シャンプー、リンス
- ☐ スリッパなど

上のお子様の託児をご希望の方

※要予約

託児場所：院内保育所『な&な（ナナ）』 電話：0968-44-5700

(山鹿市民医療センター東側駐車場横)

料金：1時間300円(おやつ・昼食は別料金で要相談)

持ち物：着替え2枚、汚れ物を入れるビニール袋、手拭きタオル

おむつやおしり拭き(必要な方のみ)

*産後ケア事業利用当日、上のお子様を預けられてから医療センターにお入り下さい

*感染症流行時には、院内保育園をご利用出来ない場合があります。ご了承ください

<注意事項>

- *キャンセルについて：前日17時までに連絡してください
連絡がない場合、既定のキャンセル料をお支払いただきます
- *医療行為が必要な方は、産後ケアをご利用できません。

お問合せ先：山鹿市民医療センター 山鹿市山鹿511番地 電話：0968-44-2185