

(

## 様の柏市産後ケア事業支援プラン

利用者番号( ) 作成 R 年 月 日

### 【目標】

★産後ケア事業を利用して目指すこと

### 【具体的な支援プラン】

#### 1. 産後の身体面に関する支援

- 悪露についての相談
- 分娩時の傷についての相談
- 排泄についての相談
- 産後に適した食生活についての相談や情報提供
- 肩こりや腰痛を予防するためのセルフケアについての提案
- 状況に合わせて産婦人科医への受診や母乳外来を勧めること(※有料)

#### 2. 乳房および授乳に関する支援

- 乳房の状態についての相談
- 母乳やミルクの量や時間の調節について

#### 3. 心理面の支援

- 産婦さんの思いを助産師や産後ケアスタッフが聴くこと
- 状況に合わせて受診を勧めること

#### 4. 赤ちゃんの成長発達やケアに関する支援

- これからの赤ちゃんの成長に関する助言
- 児の排泄について
- 児の睡眠、寝かしつけについて
- 沐浴・入浴方法について
- 状況に合わせて小児科医への受診を勧めること
- スキンケアについて

#### 5. 育児全般に関する相談・支援

- 赤ちゃんの抱っこ、あやし方などの紹介とサポート
- 抱っこ紐など育児用品の使い方についての提案
- その他( )

#### 6. 家庭での子育てや生活について

- 自宅に戻ってからの家事の調整などについての相談と提案
- 上の子への関わり方についての相談と提案
- 夫(パートナー)との関わり方や協力についての相談と提案
- 両親(義両親)との関わり方や協力についての相談と提案

#### 7. 育児支援・その他の情報について

- 育児支援を提供している施設やサークルなどの情報提供
- 自分が暮らしている地域の育児支援に関する情報提供
- 相談できる場所・機関の情報提供
- 就職や復職についての相談や準備についての情報提供

### 【産後ケア利用にあたっての希望】

- 産婦さんのやり方を尊重し、自信が持てるように支援すること
- 休息や睡眠をとりやすいように配慮すること
- 休息や食事中に赤ちゃんを預かること
- その他( )

※上記のプランが達成された場合は、利用券7回分すべてを利用しなくても構いません。  
柏市保健所地域保健課 04-7167-1257