

## 院長あいさつ

ぱお助産院は、2018年5月にオープンしました。  
練馬区産後ケア事業（母子ショートステイ・母子デイケア・産後ケア訪問）、乳房ケア・授乳相談等をご利用いただける助産院です。

助産院名「ぱお→包む」には、助産師の温かいケアでお母さんと子どもたち、ご家族を包み込むような支援をしたいという思いが込められています。

地域の子育て支援のお役に立てるように努力していきます。どうぞよろしくお願いいたします。

助産師 佐々木 美幸

## アクセス



〒179-0084 東京都練馬区水川台4-51-5  
メトロ有楽町線・副都心線 1番出口 徒歩1分

## お問い合わせ

### ぱお助産院

電話 03-6914-9938

FAX 03-6914-9978

メール pao-88540@crest.ocn.ne.jp

HP <http://www.pao-jo.com>



### <外来開設時間>

【月・水～金曜日】 9時～17時

【土曜日】 9時～13時

休診日：土曜午後 / 火曜 / 日曜・祝日

- ◆ ケア中などで、電話に出られない場合もあります。留守番電話にメッセージを残していただければ、折り返しご連絡いたします。
- ◆ ショートステイ対応期間中は、外来休診日も9時～17時で電話対応しております。

## 練馬区産後ケア事業 利用のご案内



## ぱお助産院

2024.04.発行

## 産後ケアについて

手伝いがいない、産後の回復が心配、育児に不安がある・・・出産後は、嬉しいけれど不安もいっぱい。助産院滞在中は、助産師のケアとサポートを24時間提供し、産後の身体の回復&育児のスタートを応援します。

※ 練馬区の産後ケア事業をご利用の際は事前申込が必要です。練馬区のホームページ等をご確認ください。

## キャンセルについて

利用開始日の前日10:00までにご連絡ください。それ以降のキャンセルについては、キャンセル料金が発生します。キャンセル待ちの方もいますので、期限前でも早めの連絡をいただくと助かります。

# 練馬区産後ケア事業（3種類）

※練馬区産後ケア事業をご利用の際は、事前申込が必要です。練馬区のホームページ等をご確認ください  
※感染対策のため、施設見学は中止し、電話でのオリエンテーションを行っています(妊娠中がおすすめ)

## 母子ショートステイ

- お母さんへの助産師ケア（乳房ケア、授乳・育児相談）
- 赤ちゃんの健康チェックと沐浴  
（沐浴は、1か月以降でも対応可）
- 身体に優しい食事、洗濯サービス

利用できる方：産後4ヶ月未満

（最長7日間／分割利用可能）

利用方法：

- ・ 出産後、入院希望日3日前までにご連絡ください  
希望日 1か月前の同日より受付可能です
- ・ 利用者が重なった場合、数日お待ちいただく場合があります（1日2組まで）

入院日：入院時間12：00（昼食から）

- ・ 出産施設退院後、そのまま入院できます
- ・ 到着時間が遅れる場合、事前にご連絡ください

退院日：昼食後13：00ごろに退院

利用料金のお支払い：入院初日に利用日数分をお支払いください

## 持ち物について



- 母子健康手帳 □健康保険証
- 利用者カード・承認通知書 □マスク(日数分)
- スリッパ □パジャマ □下着類・靴下 □ナプキン
- バスタオル □フェイスタオル
- 洗面道具（歯ブラシ・スキンケア用品）
- 羽織るもの(寒い時期)
- ★ 助産院にあるもの：ヘアードライヤー、シャンプー・リンス・ボディソープ・お茶(温)授乳クッション、共用冷蔵庫あり
- ★ 洗濯サービス 有：助産院入院中の衣類



- おくるみ(バスタオル可)1枚  
(必要な方)⇒ □臍消毒用品 □ベビーローション
- ★ 助産院にあるもの：粉ミルク・哺乳びん  
紙おむつ(新生児・S・Mサイズ)・おしり拭き衣類(新生児用のみ)

## 入院中のスケジュール



\*沐浴は月齢により、夕方沐浴 or 内風呂対応になります  
1か月健診後のママは、シャワー or 入浴が選べます

## 産後ケア訪問 1回90分程度

- お母さんへの助産師ケア（乳房ケア、授乳・育児相談）
- 赤ちゃんの健康チェックと沐浴・沐浴指導  
（沐浴は1ヶ月位まで応相談）

利用できる方（回数）：産後1年未満（6回まで）

利用方法：出産後、利用希望日をご連絡ください

## 母子デイケア

【個室対応】

- お母さんへの助産師ケア（乳房ケア、授乳・育児相談）
- 赤ちゃんの健康チェックと沐浴  
（沐浴は1か月以降でも対応可）

利用できる方（日数）：産後4ヶ月未満（12日まで）

利用方法：

- ・ 出産後、利用希望日3日前までにご連絡ください
- ・ ショートステイ利用を優先しているため、希望日にご利用できない場合があります

利用時間：10：00～15：00（昼食付）

## 持ち物について

- 母子健康手帳 □利用者カード・承認通知書
- マスク □くつろげる部屋着
- 乳房ケア用フェイスタオル1～2枚（乳房ケア希望時）
- 赤ちゃんの着替え(1～2組)
- おむつ・おしり拭き □ガーゼハンカチ
- 沐浴希望時 ベビーローション
- ★ミルク・哺乳びんは助産院で用意してあります

