



「赤ちゃん何でこんなに泣くの？」「どうして泣いているの？」「ミルクは飲むのにおっぱい飲んでくれない」「おっぱいがこんなに大変とは思わなかつた」「私が抱いても嫌がっているように思う」「お母さんに手伝ってもらいたいけど、遠方でなかなか来られないし、どうしよう」  
次から次へと不安が…

「抱っこしてないと寝ない！」「私がご飯を食べ始めたら泣いた！」「さっき寝たと思ったらまた授乳時間！？」「オムツ替えたばかりなのにまた出てる！」「また服が汚れちゃった！」  
ママは本当に忙しい毎日。

産後ケアでは、いつでも助産師に相談ができます。授乳の相談やおっぱいケアが受けられます。  
疲れた時は赤ちゃんを預けてゆっくり休むこともできます。

ママの体調を整え、赤ちゃんとの生活リズムをつかみ、自信を持って自宅に帰れるように、産後ケアを利用してみてはいかがでしょうか。  
皆様のお越しを楽しみにお待ちしております！

## 産後ケアの基本サービス

### ママへのサポート

- ・産後の体調管理
- ・栄養バランスのとれた食事の提供
- ・ご希望時、赤ちゃんのお預かり
- ・パジャマ、バスタオル、フェイスタオルの無料レンタル

### 授乳サポート

- ・授乳方法の相談とアドバイス
- ・母乳量の計測とミルク補足のバランスサポート
- ・乳房マッサージ（必要時）

### 赤ちゃんのケア

- ・沐浴

### 育児サポート

- ・おむつ交換、授乳、げっぷ、抱っこ、お着替え、あやし方などの育児アドバイス
- ・沐浴指導
- ・育児相談
- ・地域保健師への連絡調整（必要時）

### ご家族へのサポート

- ・電話等での育児指導、育児相談（必要時）
- ・ご主人への沐浴指導（現在は中止しております）

## 持ち物

- ❖ 洗面用具（シャンプー、リンス、ボディーソープ  
洗顔、歯ブラシ、歯磨き粉、化粧水等）
- ❖ 生理用ナプキン、下着
- ❖ スリッパ（かかとのある室内履き）
- ❖ 退院時の洋服（ママとベビー）
- ❖ マスク、ティッシュペーパー、爪切り
- ❖ おむつ（多めに）、おしり拭き、ガーゼハンカチ
- ❖ 必要時（授乳クッション、哺乳瓶、乳首、ミルク、赤ちゃんの好きなおもちゃ、おしゃぶりなど）
- ❖ 筆記用具、時計、充電器、内服薬
- ❖ 利用承認通知、母子手帳、印鑑、保険証

## お申込み方法

- ① mila-e 申請より事前申請を行い、利用承認通知をメール受信して下さい（妊娠 28 週以降）
- ② 外来保健指導時や分娩入院時に産後ケア利用希望をスタッフにお伝えください
- ③ 利用希望日の 1 ヶ月前～前日午前 10 時までに浅草保健相談センターへお電話していただき、ご利用申込を行ってください  
※荒川区・北区の方は当院にご連絡ください
- ④ 利用承認通知を入院時にご持参ください  
詳細は、台東区 HP → 荒川区 HP → 北区 HP ↘



## ご利用料金と精算方法について

- ・区から母子支援金を受けられます。

	自己負担額（1日当たり）
台東区	5,000 円
荒川区	2,500 円
北区	3,300 円

- ・御精算は産後ケア終了時に 3 階入退院係でお願いいたします。

## ご利用可能期間

台東区	1回の出産につき合計 7 日
荒川区/北区	最大 3 泊 4 日まで(宿泊型の場合)

### 【産後ケアに関するお問い合わせ】



公益財團法人 ライフ・エクステンション研究所付属  
永寿総合病院

TEL 03-3833-8381 (代表)

受付：月曜日～金曜日  
9:00～16:00



## 産後ケアご利用にあたっての注意事項

### ・入退院の時間について

入院のお時間は、14時・退院のお時間は13時です。お付き添いの方は、入館受付をされてから病棟にお越しください。

### ・診療行為について

診療支援の対象外になります。  
外来扱いで別料金が必要になります。

### ・面会について

赤ちゃんのパパのみ、1日に1回・10~19時の間(1時間以内)で、面会ができます。

### ・買い物について

入院中は外出、売店の利用はできません。  
予め必要な物をご用意してからお越しください  
自動販売機は、各自でご利用可能です。

### ・病室について

2床室をご利用ください。

### ・キャンセルについて

ご利用の前日までに当院へお知らせください。  
また、ご自身で保健相談センターにもキャンセルのご連絡をお願いいたします。

### ・赤ちゃんのお預かりについて

急性期病床のため、患者さんの治療や看護ケア等により赤ちゃんのお預かりができない場合がございますので、予めご了承くださいますようお願いいたします。

2026年1月 改定

## ご利用対象者様

- ① 台東区、または荒川区・北区在住の方  
かつ、以下②~④のいずれかを満たす方
- ② 当院で出産、入院期間終了後に延泊で産後ケアサービスを利用する方
- ③ 当院で出産、退院した方で産後4ヶ月未満の方
- ④ 他院で出産した方で産後4ヶ月未満の方

## 交通・アクセスマップ

〒110-8645 東京都台東区東上野2-23-16

03-3833-8381

上野駅より徒歩5分



## 産後ケアサービス のご案内



公益財団法人ライフ・エクステンション研究所付属  
**永寿総合病院**