

ごあいさつ

ぱお助産院は、平成30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）をご利用いただける助産院です。

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。

助産院名の「ぱお→包」には、助産師の温かいケアで

お母さんと赤ちゃん、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、努力していきます。どうぞ、よろしくお願いいたします。

院長 佐々木美幸



アクセス



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

お問い合わせ先

電話・FAX 03-6914-9938

メール pao-88540@crest.ocn.ne.jp

H P <http://pao-jo.com>

外来開設時間：【月・水～金曜日】9時～16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
は電話対応しています。

■キャンセルの場合■

利用開始日 前日AM10:00 までにご連絡下さい。

それ以降のキャンセルについては、利用料金が発生します。

練馬区産後ケア事業 利用のご案内



2022.4月発行

2022.4月 発行



練馬区産後ケア事業（3種類）

希望される方は、事前に申し込みが必要です
担当の保健相談所までお問い合わせください

母子ショートステイ

- お母さんへの助産師ケア（乳房ケア・授乳相談）
育児相談
- 赤ちゃんの健康チェックと沐浴（沐浴は1か月位まで）
- 身体にやさしい食事、洗濯サービス

■利用できる方・日数：産後4か月未満・7日間まで

■利用方法：

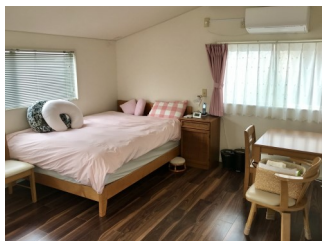
- ・出産後、入院希望日**3日前まで**にご連絡ください
- ・利用者が重なった場合、数日お待ちいただく場合があります
- ・感染対策のため事前見学は中止し、電話でのオリエンテーションを行っています

■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

■退院時間： 昼食後13:00までに退院

■利用料金のお支払い：練馬区より提示された金額を
入院初日に現金でお支払いください



入院室 A



入院室 B



デイケア室 C

■持ち物

- ママ用：母子健康手帳 健康保険証
利用者カード マスク(日数分)
スリッパ パジャマ 下着類・靴下
ナプキン 洗面道具 バスタオル
フェイスタオル 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)
- ★ 洗濯サービス 有：助産院入院中の衣類



- 赤ちゃん用：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
- ★ 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）
ミルク・哺乳びんは助産院で用意してあります

■助産院での過ごし方

決まっているスケジュール：
朝食7時 昼食12時 夕食18時
沐浴 午前中
シャワー・入浴 17時～20時

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・授乳相談）
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か月位まで）

■利用できる方・回数：産後1年未満・6回まで

■利用方法：出産後に、利用希望日をご連絡ください

■利用料金のお支払い：練馬区より提示された金額を
利用日に現金でお支払いください

母子デイケア（個別型）

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

■利用できる方・日数：産後4か月未満・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
- ・利用者が重なった場合、希望日にご利用できない場合があります

■利用時間：10:00 ～ 16:00（昼食付）

■持ち物：母子健康手帳 利用者カード マスク
くつろげる部屋着
赤ちゃんの着替え（1～2組）

■利用料金のお支払い：練馬区より提示された金額を
利用日に現金でお支払いください

母子デイケア（グループ交流型）

■クラス参加・参加者交流（昼食有）ができるデイケアを
開催予定。産後1年未満、3組まで

【新型コロナウイルス感染状況により、事業開始時期を
判断します。HPでお知らせします】

感染対策のため、施設見学・面会は中止しています。再開時HPでお知らせします

