

実施施設にて下記項目の当てはまる箇所に☑いただき、項目に沿った産後ケアを実施します。

1	<p>自分(産婦)のからだのケア</p> <p>自分自身の健康管理の方法を理解し実践できる</p>	<p>① <input type="checkbox"/> 産後の母体回復の目安や体の不調への対応方法（セルフケア）が分かる</p> <p>② <input type="checkbox"/> 休息のとり方が分かる</p> <p>③ <input type="checkbox"/> 赤ちゃんとの生活や1日の過ごし方を考えることができる（イメージできる）</p> <p>④ <input type="checkbox"/> 家族の育児・家事のやり方や分担について相談できる</p> <p>⑤ <input type="checkbox"/> 必要な栄養摂取や食事の工夫が分かる</p>
2	<p>自分(産婦)のこころのケア</p> <p>心理的な安定を得ることができる</p>	<p>⑥ <input type="checkbox"/> 現在の自分の気持ちや考えを話す</p> <p>⑦ <input type="checkbox"/> 育児について不安なことを相談する</p> <p>⑧ <input type="checkbox"/> 今後必要なサポートや地域の子育て支援サービスを知る</p>
3	<p>授乳相談(乳房ケアを含む)</p> <p>適切な授乳ができる</p>	<p>⑨ <input type="checkbox"/> 赤ちゃんの発育状況を確認できる</p> <p>⑩ <input type="checkbox"/> 授乳回数、タイミング、量（補足量）、方法を理解できる</p> <p>⑪ <input type="checkbox"/> 乳房の状態について相談できる</p> <p>⑫ <input type="checkbox"/> 乳房トラブル予防の方法が分かる</p> <p>⑬ <input type="checkbox"/> 授乳時間を安心してこころ穏やかに送ることができる</p>
4	<p>育児手技の習得・育児相談</p> <p>赤ちゃんの成長発達段階に合わせた対応ができる</p>	<p>⑭ <input type="checkbox"/> 健康状態の観察ポイントが分かる</p> <p>⑮ <input type="checkbox"/> 発育・発達の確認方法が分かる</p> <p>⑯ <input type="checkbox"/> 清潔を保つことができる（沐浴指導含む）</p> <p>⑰ <input type="checkbox"/> スキンケアの方法が分かる</p> <p>⑱ <input type="checkbox"/> 抱き方、寝かせ方、オムツ交換等の基本的な育児手技が分かる</p> <p>⑲ <input type="checkbox"/> 泣いたときの対応や関わり方が分かる</p> <p>⑳ <input type="checkbox"/> 月齢に応じた関わりや遊び、過ごし方が分かる</p> <p>㉑ <input type="checkbox"/> 今後の育児の相談先が分かる</p>