

小浜市
の方へ

産後ケアのご案内

産後のママのためのサポートです★



産後ケアとは？

産後ケアでは、不安定になりがちな産後のお母さんの心とからだのケアや赤ちゃんのお世話など、子育てに奮闘しているお母さんがゆったりとした気持ちで過ごせるよう、助産師がお手伝いします。



心配なことや困っていることはありませんか？

助産師が丁寧に話を聞いて、相談にのってくれます。

ちょこっとコース

利用時間 10時～13時

自己負担 2,000 円/回

ゆったりコース

利用時間 10時～15時

自己負担 3,000 円/回

(↑※生活保護世帯は自己負担なし)



産後ケアでは **こんなサポートが受けられます**👉

◆ 体重測定 ・ 発育相談

◆ 授乳相談 ・ 指導

◆ 沐浴指導（生後1か月頃まで） お母さんのシャワーもOK

◆ 育児相談

◆ 昼食🍱 産後のお母さん向けの、栄養・カロリーを考えた食事です

◆ 休息 ゆっくりとお昼寝し、からだを休めていただきます。

赤ちゃんは助産師がお預かりします。

※母乳マッサージはご希望に応じて
受けられます（別途料金3,000円）



利用方法については、チラシの裏面をご覧ください

利用できる方

小浜市に住所がある、おおむね産後1年までの産婦で、次の項目に該当する方

- (1) 育児に不安のある方
- (2) 産婦自身の体調に不安がある方 ※医療行為の必要がない方

チェック項目に1つでも当てはまる方は、利用してみませんか？

- 産後の疲れがとれない、眠れない
- 母乳、ミルクが足りているのか心配
- 赤ちゃんとの関わり方を知りたい
- 悩みを相談できる人がいない
- 産後、家事や育児に協力してくれる人がいない

赤ちゃんと一緒に利用か、産婦さんだけでも利用できます！

📍小浜市子ども手帳に入っています

申請する

『産後ケア事業利用申請書』に必要事項を記入し下記窓口に提出。(郵送可)

＊窓口＊ 小浜市健康管理センター
産後ケア利用券を2枚もらう。

予約する

予約先 / 小浜助産師会 「うぶごえ」

☎ 090-2128-6299 かつらだまで

LINE 公式アカウント (右記のQRコード読み取り、予約画面へ。)

利用日 / 隔週火曜日 (祝日・年末年始を除く)

ご予約・キャンセル
は利用の3日前まで



助産師会「うぶごえ」
LINE 公式アカウント

利用する

受付場所 / 中山クリニック2階 (小浜市多田2-2-1)

受付 / 10時～

持ち物 / 産後ケア利用券・母子手帳・保険証・必要な母子の衣類・オムツ
おしり拭き・ミルク・哺乳瓶・その他育児に必要なもの

<<サービス利用の注意事項>>

※中山クリニックまでの送迎はありません。

※産後ケア利用にあたり、赤ちゃんの兄・姉などのお子様はご利用できません。

※ご予約・キャンセルは利用される3日前までにご連絡ください。

※中山クリニックへの産後ケアに関するお問合せはご遠慮ください。



●お問合せ●

〒917-0075 小浜市南川町4-31

小浜市健康管理センター(子育て世代包括支援センター)

☎0770-52-2222