

# 産後ケアのご案内

小浜市  
の方へ



## 産後のママのためのサポートです★

### \*産後ケアとは？\*

産後は誰もが子育ての不安や体調の変化を感じるものです。

産後ケアでは、お母さんの心とからだのケアや、赤ちゃんのお世話の方法を助産師が教えてくれる事業です。

※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)

こんなサポートが受けられます👉

お母さんのこと 🧡 休息・シャワー浴の間の赤ちゃんの預かり、授乳や育児の相談等

赤ちゃんのこと 🍼 体重測定、発育相談、沐浴指導(生後1か月頃まで)等

👉 下記の3種類(A)(B)のコースからご自身にあったコースをお選びいただけます。

ランチ🍴付

(A-1) ゆったりコース

利用時間 10時~15時

自己負担 3,000 円/回

ランチ🍴付

(A-2) ちょこっとコース

利用時間 10時~13時

自己負担 2,000 円/回

(↑※生活保護世帯は全てのコースで自己負担なし)

場 所 / 中山クリニック2階 (小浜市多田 2-2-1) ※送迎はありません。

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



(B) お家でコース

利用時間 2時間以内

自己負担 1,000円/回

場 所 / 自宅や里帰り先等(小浜市内に限る)

受 付 / 9時から16時までの間の2時間以内

会場まで行けないけど、自宅で産後ケアを受けたいなという方。助産師さんにゆっくり相談できますよ🧡

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年までの産婦さん

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
- ゆっくり休みたい、リフレッシュしたい
- 日中赤ちゃんと一緒に過ごす時間が不安

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！



## STEP 1

### 申請する



申請後2週間程度で産後ケア利用券（2枚）を

ご住所に郵送します。

こちらのQRコードから申請できます。

※お急ぎの方は下記までご連絡ください。

ご予約・キャンセル  
は利用の3日前まで

## STEP 2

### 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 / （Aコース）は隔週火曜日（祝日・年末年始を除く）

（Bコース）は隔週火曜日ですが、要相談



助産師会「うぶごえ」  
LINE 公式アカウント

## STEP 3

### 利用する

会場（訪問の場合は自宅）にて当日現金でお支払い

※ 当日利用されましたら、返金はいたしかねます。

#### 《サービス利用の注意事項》

当日、希望に応じて助産師がお子さんをお預かりし、産婦さんには、ゆっくりベッドで休息いただきたいと思いますが、お子さんの月齢が進むと、「人見知り」により泣いてしまう場合が多くあることをご理解いただき、担当する助産師にお任せくださいね。

※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。（お家でコースは例外）

※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

子育て応援センターすくすく（小浜市健康管理センター内）

☎0770-64-6129