

R5年10月から お家でも受けられます▶

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、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。

こんなサポートが受けられます👉

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

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

※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）

👉 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



NEW R5年10月スタート ▶

(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

☞小浜市子ども手帳に入っています

『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。

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。

※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

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