

産後ケアのご案内

産後ケアとは？

出産は、女性にとって一生の中で一番とっていいほどの大仕事。新しい命を授かることで心とからだの状態が大きく変化します。

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、助産師がご希望をうかがいながらお手伝いします。



令和3年4月1日から変更になりました！
(変更：4か月 → 1歳になるまで)

利用 できる方

小浜市に住所がある、1歳になるまでの赤ちゃんとそのお母さんで、次の項目に該当する方

- (1) お母さんの体調や育児に不安がある方
- (2) お母さん、赤ちゃんともに医療行為が必要のない方

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



※ 詳しい内容や利用方法については、チラシの裏面をご覧ください

●お問合せ●

小浜市健康管理センター ☎0770-52-2222

産後ケア利用の流れ

利用申請

『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。産後ケア利用券を2枚お渡しします。

窓口 小浜市健康管理センター

予約

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 / 毎週火曜日 (祝日・年末年始を除く)

利用料金 / 3,000 円/回 まで(昼食含む※生活保護世帯は無料)

ご予約・キャンセルは
ご利用の3日前まで



助産師会「うぶごえ」
LINE 公式アカウント

利用準備

受付場所 / 中山クリニック2階

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

タオル・シャンプー類・ミルク用お湯は
準備しています♡

当日の流れ(利用時間：午前10時～午後3時)

◎利用されるお母さんの心配や困っていることは何か、助産師さんが丁寧に話を聞いて、相談にのってくれます

受たいことを選べます♪

- ◆ 体重測定・発育相談
- ◆ 授乳相談・指導
※母乳マッサージはご希望に応じて実施できます(別途料金 3,000 円)
- ◆ 沐浴指導(生後1か月まで) 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を提供します
- ◆ 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。人見知り等で赤ちゃんがよく泣かれる場合は、十分に休んでいただけない可能性もありますので、ご了承ください。)



<<サービス利用の注意事項>>

※施設の利用状況により、ご希望の日に利用できない場合がありますのであらかじめご了承ください。

※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。

中山クリニック(小浜市多田 2-2-1)

