

産後を過ごす全ての女性へ

小浜市産後ケア



利用できる方 小浜市に住民票のある産後1年以内の方
(死産を経験された方を含みます)

産後ケアの内容

- ・赤ちゃんの体重測定、育児や発育相談
- ・授乳相談や乳房ケア
- ・赤ちゃんをお預かりしながら、休息のお手伝い

～ゆっくりご飯を食べたり、シャワー浴をしたりできます～



利用方法

- ・要予約（予約は下記二次元コードから）
- ・利用券は助産所へ持参してください

※利用券をお持ちでない方は下記へご連絡ください



実施場所・利用料金

 どのサービスか迷われた方は裏面をチェック！

	内容	料金	その他	回数
わかさ助産師会 うぶごえ	授乳育児相談	無料	健康管理センターにて実施。	回数制限なし (利用券不要)
	通所型 (3時間型)	900円	お弁当付き 10時～13時	1人2回まで利用可能 どのサービスを組み 合わせてもOK (利用券必要)
	通所型 (5時間型)	1300円	お弁当付き 10時～15時	
福井県助産師会 ご希望の助産所で 利用できます	通所型 (1時間型)	200円		
	通所型 (6時間型)	1500円	昼食付き	
	訪問型 (1時間程度)	600円		

※生活保護世帯の方は利用料が無料になります。利用前に健康応援課へお問い合わせください。
※通所型の前日・当日のキャンセルはキャンセル料がかかる場合があります。

わかさ助産師会 うぶごえ

福井県助産師会



予約は上記二次元コードから

場所：子幸輝（ここうこう）

小浜市小浜日吉87-2



予約は各施設へお電話で

登録施設は、上記二次元コード参照



問い合わせ：小浜市健康応援課いきいき TEL：0770-64-6129

【産後ケア】今のあなたにぴったりの過ごし方は？

START

Q1.今の気持ちや体調は？

赤ちゃんを連れての外出は大変・・・。
自宅に来てほしい。

家にこもりがちだから気分転換
に出かけたい！

訪問型

外出することが難しい方には、助産師が訪問することもできます。

Q2.今回利用したい主な理由は？

離乳食や育児の相談がしたい。
他のママとも関わりたい。

おっぱいのことや
育児の相談をしたい。

相談もしたいけど、体も休めたい。
乳房ケアを受けたい。

産後ママランチ会

産後1年以内の母子を対象に、年4回
健康管理センターで実施します。
無料・要予約

授乳育児相談

予約不要！
無料・回数制限なし！

Q3.食事は希望しますか？

食事はなくていい。
短時間でサクッと済ませたい。

ゆっくり食事を食べて
過ごしたい。

通所1時間型

忙しい合間に、ピンポイントで乳房ケア
や相談が可能です。

通所3時間型

お腹も心も満たされる、
ほどよい休息に。

通所5時間型

または

通所6時間型

(市外のみ)

ゆっくりスタッフと
一緒に過ごせます。

～専門家と過ごす【産後ケア】

&

自由な時間を作る【一時預かり】～

1歳に近づくと、場所見知りや後追いは成長の証。

【産後ケア】は、無理に母子を引き離す「託児」ではなく、
ママのすぐそばでスタッフがサポートするスタイルです。

お子様が泣いても大丈夫。その子に合った過ごし方を一緒に
探しましょう。

もし、「一人で用事を済ませたい、一人でゆっくり眠りたい」
という時は、【一時預かり】という方法もありますよ。

