

産後ケアのご案内

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体のケアや、育児のサポートを行います。子育てに奮闘中のお母さんが、ゆったりとした気持ちで過ごせるよう、助産師がお話をうかがいながらお手伝いします。



短時間利用コース

利用時間 10時～13時 利用料金 1,000円/回 (昼食代含む)

1日利用コース

利用時間 10時～15時 利用料金 1,500円/回 (昼食代含む)

利用できる方

おおい町に住所がある、1歳になるまでの赤ちゃんとお母さんで、次の項目に該当する方（お母さんだけでも利用できます）

- (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
- 母乳や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●

おおい町すこやか健康課(子育て世代包括支援センター)

☎0770-77-1155

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。

窓口で産後ケア利用券を2枚お渡しします

窓口：すこやか健康課(おおい町本郷92-51-1 保健福祉センターなごみ内)
保健福祉室(おおい町名田庄下6-1 あっとほ〜むいきいき館内)

予約

予約先 / 小浜助産師会「うぶごえ」

☎ 090-2128-6299

✉ ubugoe.obama@gmail.com

利用日 / 原則第1・第3火曜日

ご予約・キャンセルは
ご利用の3日前まで

かつらだ
桂田まで



QRコードを読み取ると
うぶごえの公式LINEが表示されます

(祝日・年末年始はお休みします。詳しくは「うぶごえ」にご確認ください。)

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・感染対策の問診票・母子手帳・保険証・利用料金
オムツ・おしり拭き・ミルク・哺乳瓶・着替えなど育児に必要なもの
(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：10時～13時 or 15時)

◎利用されるお母さんの心配事や困っていることについて、助産師が丁寧に話を聞きます。
お母さんのご希望に応じて利用内容を選べます。

利用

- ◆ 体重測定・発育相談
- ◆ 授乳相談
※母乳マッサージはご希望に応じて実施できます(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けます
(赤ちゃんは助産師がお預かりします。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。
- 利用料金の返金は致しかねます。

中山クリニック(小浜市多田 2-2-1)

