

# 千曲市産後ケア事業(訪問型)のお知らせ



出産、身体の回復や健康、育児等について心配や不安のあるお母さんのご自宅を助産師が訪問をして、授乳などのアドバイスや育児相談などを行います。

## 1 利用できる方

○千曲市に住所のある産後1年未満のお母さんとその赤ちゃんで、下記(1)～(3)のいずれかに該当する方

- (1) 出産後の体の回復や健康に不安がある
- (2) 育児に不安がある
- (3) 産後の経過に応じた栄養や休養等について相談したい

## 2 受けられる支援

○お母さんと赤ちゃんの健康や育児について、助産師から具体的なアドバイスを受けることができます。

《内容》

- ・授乳や育児に関する相談(抱っこの仕方・沐浴など)
- ・乳房ケアについて
- ・健康についての相談(生活・栄養・休養など)
- ・赤ちゃんの発育に関する相談

お母さんが安心して  
育児ができるように応援  
します。  
ご利用ください!

## 3 利用料

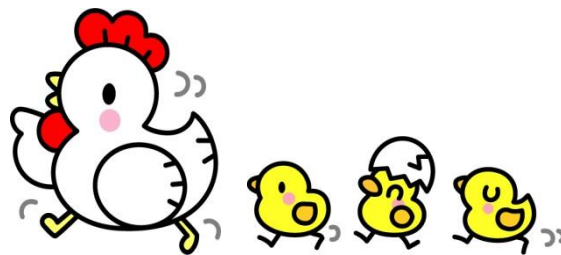
- ・1回 1,000円 (生活保護受給者は無料)

## 4 利用回数

- ・1人につき2回まで

## 5 訪問場所

- ・千曲市内のご自宅



## 6 利用方法

・利用を希望される方は、千曲市健康推進課母子保健係迄ご連絡をください。ご様子をお伺いさせていただきます。申請書の提出が必要になりますので、こちらから郵送させていただきます。

※申請書は千曲市ホームページからもダウンロードできます。

○問い合わせ先○

千曲市健康福祉部 健康推進課 母子保健係  
TEL 026-273-1111

こちらから  
千曲市HPを  
ご確認ください

