



産後ケア事業 ごあんない



出産後、家族などから育児のサポートが受けられない、体調や育児に不安があるママを助産院でお泊まりしてもらって母体のケアや授乳指導を受けることができる産後ケア事業を行っています。

利用できる方

- 平内町に住所がある、産後1年以内のママ
- ・産後に育児を手伝ってくれる人がいない
 - ・お産や育児の疲れがあるので休みたい
 - ・赤ちゃんの世話の仕方がわからない
 - ・育児が不安、気分の落ち込みがある
 - ・授乳の仕方やおっぱいのケアが不安・・・
などの不安がある方

サービスの内容

平内町が委託契約をしているmy.josan-in PEANUTで宿泊をして育児や授乳方法の指導、ママのこころとからだの休養とケアを受けることができます。

- 利用料は**無料**です。お食事やケア付き！
- 利用時間は、午後2時～利用最終日の正午まで
- ご家族も一緒に宿泊**できます！
- 初産の方は、パパに沐浴指導など、**家庭に帰った時のシミュレーション**ができます。

※家族の場合、食事代（1食800円）が、別途かかります。

利用までの流れ

- ①利用希望のお電話（**利用希望日の1週間前まで**）状況を確認させていただきます。
※利用希望日1週間前を過ぎた場合でもご相談ください。
- ②**平内町産後ケア申込書**をおひさまひらないに（窓口）に提出
・申込書は窓口においてあります。
町のHPからもダウンロードできます。
・**母子健康手帳**をお持ちください。

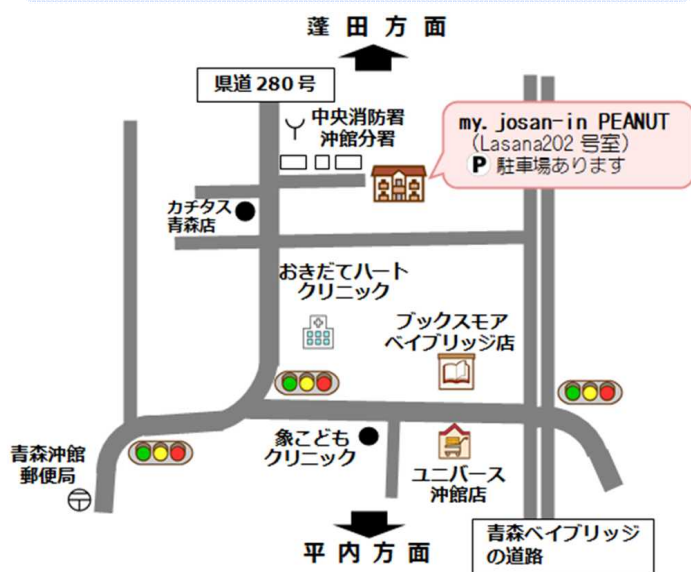
③利用開始

お持ちいただくもの

- 赤ちゃん用品**
着替え3組程度
※おむつとミルクは用意しています。使いたいものがあればお持ちください。
- お母さん用品**
母子健康手帳、申込書（コピー）、着替え2～3組、洗面用具、入浴用品、バスタオル、生理用ナプキン

my.josan-in PEANUT

青森市沖館3-2-51 Lasana202
平内から車で約45分
駐車スペースあり



平内町こども家庭センター「おひさまひらない」
（平内町役場健康増進課内）

利用希望の方は**こちら**

TEL 017 - 718 - 0019

