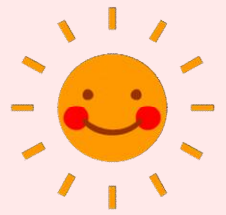


おひさまひらない



妊娠期から子育て期までの総合相談窓口として、令和2年4月1日より、健康増進課内に開設しています。

おひさまひらないは、助産師・保健師等が、妊娠・出産・子育てにおいてさまざまな相談を受け、妊産婦や乳幼児に対して切れ目のない支援を行います。

例えばこんなとき・・・

- ・初めての妊娠で少し不安
- ・妊娠・出産のことが知りたい
- ・産後のお家での生活が不安

例えばこんなとき・・・

- ・母乳は足りてるかしら・・・
- ・身近に相談できる人がいなくて・・・
- ・なんだか気分が沈む



例えばこんなとき・・・

- ・赤ちゃんが泣いてばかり
- ・引っ越してきたばかりで、知っている人がいない
- ・町の子育て情報を知りたい

ひとりで悩まずお気軽に相談してください

TEL 017 - 718 - 0019

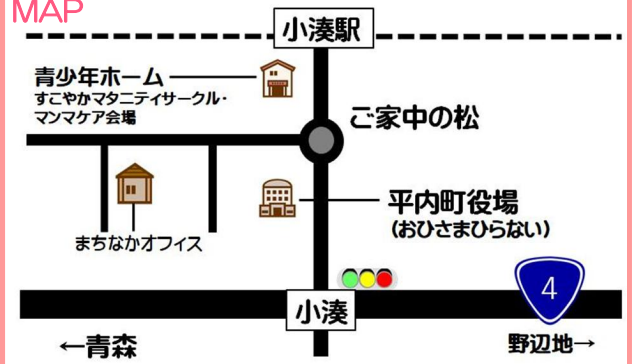
開設日

月曜日～金曜日 午前8：15～午後5：00
(土・日曜日、祝日、年末年始は休み)

所在地

〒039-3393 平内町大字小湊字小湊63
(平内町役場 健康増進課内)

MAP





サポート



妊娠期

出産までのマイプランの作成

保健師と面接しながら、妊娠中から出産まで安心して過ごせるように一緒にプランを作成します。



妊婦訪問

困ったとき、不安なときには、保健師・助産師が訪問し、心や体のケアや母乳の相談など専門的な視点からの情報提供をします。



産後～子育て期

子育て期のマイプランの作成

保健師と面接しながら、出産後の子育て期を安心して過ごせるように一緒にプランを作成します。



新生児・乳児訪問

保健師・助産師が訪問し、赤ちゃんの成長発達の確認やお母さんの心や体のケア、子育て支援の情報を提供します。必要の場合は、授乳に関するアドバイスもします。



マンマケア

おっぱいが出にくい・正しい授乳方法がわからないなどの不安あるときなどは、助産師によるケアとアドバイスを受けられます。

日時 月1回 13:00～15:30

場所 青少年ホーム

対象 産後1年以内のママ

☆参加費は無料です！

☆日時・申し込みについては、『おひさまひらない』へお電話ください。



すこやかマタニティサークル

他のママたちと交流したい・妊娠中のあれこれについて知りたいときは、他のママたちともお話しでき、助産師からのお話も聞けます。

日時 月1回 10:00～11:30 産後のママも WELCOME♪

場所 青少年ホーム

対象 妊娠期のママ、パパ、おばあちゃん、おじいちゃんなどご家族の方

☆参加費無料で、何回でも参加できます！

☆日時・申し込みについては、『おひさまひらない』へお電話ください。

当日参加もOKです！



産後宿泊ケア

心身ともに休養が必要なママに対して、助産院での食事や専門的なケアなどを提供します。

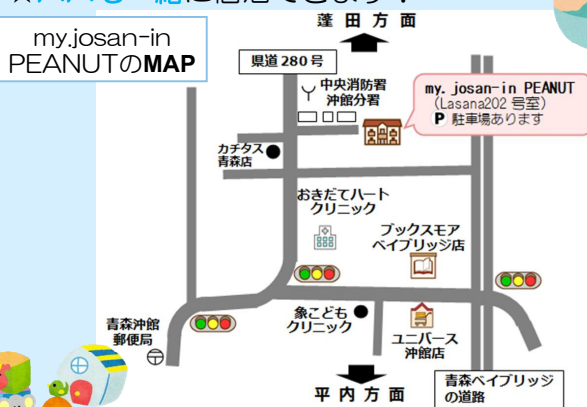
場所 my.josan-in PEANUT

対象 産後1年以内のママ

☆利用料は無料で利用できます。

☆申し込みについては、『おひさまひらない』へお電話ください。

☆パパも一緒に宿泊できます！



子育て支援センター（東和保育園内）

ママ友がほしい、親子でふれあう場所がほしい、そんなときにはセンターを利用してみましょう。毎月楽しいイベントが用意されています。妊娠期から利用できます。

TEL 017-755-3271

