

出産後の授乳・育児・家事を  
どうしたらいいか不安がいっぱい…  
忙しくて、寝られなくて、疲れてしまった…  
イライラ…もやもや…ストレス MAX かも…



そんなママに心強いサポート誕生！！

## 産後ケア「ママほっと♡ケア」

### 利用できる方

邑南町内に住所のある方で、生後4か月未  
満の赤ちゃんとそのお母さん  
産後の育児に強い不安や疲れを感じてい  
る場合などに、お母さん一人につき半日を  
単位に7回利用できます

### 利用の仕方

保健課保健師へお申し込みいただいた後、  
助産院と相談の上、利用日を決定します。  
利用料は翌月保健課から納付書が届きま  
すので、金融機関から振り込んで下さい。

### 内容

- ♥お母さんのからだやおっぱいケア
- ♥赤ちゃんのお世話やアドバイス
- ♥お母さんのこころケア、心配事相談
- ♥子育て相談 などなど

※おばた助産院は、  
裏面の地図をご覧ください

### 場所

- \*おばた助産院  
(邑南町矢上 3901-2)  
または
- \*ご自宅

### 時間

半日：9:00～12:00 か 13:30～16:30  
1日：9:00～15:00 か 10:00～16:00

### 利用料

半日 2,000円 1日 4,000円  
生活保護世帯、福祉医療の方は無料

まずは、保健師へ

ご連絡ください！！

申込み：保健課

TEL 83-1123

IP 050-5207-5002

受付時間：8:30～17:15

月～金曜日(祝日、年末年始を除く)