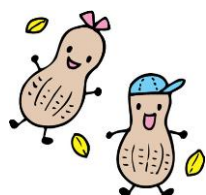


◇令和4年10月からの新バージョン◇

秦野市にお住まいで

1歳未満のお子さんがいらっしゃるお母さんへ



産後のお母さんの体調を整えて  
リフレッシュして、安心して育児ができるよう  
産後ケアを利用してみませんか。

まずは、はだの子育て応援センター「はぐるーむ」母子保健コーディネーターへご相談を！（電話での相談、申請も可能です。）

ケアの内容は、  
お母さん・赤ちゃんの体のケア 休養・リフレッシュ・育児相談など  
・日帰り型 4~5時間（昼食・またはおやつ付）  
2,000円  
・訪問型 2時間 1,800円

※市県民税非課税世帯、生活保護世帯の方はご相談ください。

◎令和4年10月から、利用できる回数がお子さん1人あたり3回となります。  
お子さんが双子の場合、利用できる回数は、上限6回です。

利用できる助産院  
ひまわり助産院（秦野市堀西）  
助産院 LunaLuna（平塚市長持）

※保健福祉センターでも日帰り型を実施しています。（昼食代またはおやつ代費用がかかります。）母乳ケアは実施していません。

申し込み・問い合わせ先：はだの子育て応援センター「はぐるーむ」  
電話 0463-82-9604（9時~17時）

# 産後ケアではこんなことに対応ができます。



- 母乳の相談をしたい。
- 母乳のケアを受けたい。<sup>1</sup>
- 授乳の様子を確認してほしい。
- ゆっくり寝たい。(日帰り型)
- ゆっくりご飯を食べたい。(日帰り型)
- 赤ちゃんのお世話の仕方を知りたい。
- ゆっくり話を聞いてほしい。
- 心身ともに癒されたい・・・などなど



## 利用者のアンケートから

- ・母乳ケアに美味しいお弁当、たくさんのお話もできてリフレッシュできました。また利用できる日が楽しみです。
- ・とてもよかったです！明日からまた頑張れます。
- ・心身ともに疲れていたもので、本当に助かりました
- ・授乳がうまくいかず悩んでいたところで、適切な指導をしていただき、とても助かりました。
- ・不安が解消され、先が見えてきました。