

産後ケア 通所型(集団)のご案内

1. 対象 生後1か月から4か月までの赤ちゃんとお母さん
2. 日時

日程	時間
令和6年 6月 19日(水)	10時から14時まで (受付9時45分から10時まで)
令和6年 9月 18日(水)	
令和6年12月18日(水)	
令和7年 3月 19日(水)	

3. 場所 千倉保健センター(南房総市千倉町瀬戸 2705-6)



4. スタッフ 助産師、保健推進員、主任児童委員、保健師、管理栄養士
5. タイムスケジュール

時間	内容
9:45~	受付
10:00~	からだを動かしてリフレッシュ 助産師さんに相談してみよう 授乳の仕方、おっぱいケア(個別相談) 自由時間(ママもゆっくりお風呂に入れます。ママがお風呂の時は赤ちゃんをお預かりします。赤ちゃんの沐浴サービスあり(希望制))
12:30~	昼食 保健推進員さんが試食を提供してくれます
13:30~	自由時間
14:00	おわり

6. 費用 300円(産後ケア事業利用者負担金)
340円(ゆらい入浴料)



7. 持ち物

ママの持ち物
費用(おつりの無いようお願いします)
母子健康手帳
お風呂グッズ(洗面用具、バスタオル等)
フェイスタオル2枚(おっぱいケア用)

赤ちゃんのお世話に必要なもの
バスタオル
ミルク、哺乳瓶
おむつ6組程度、おしりふき、ビニール袋
* 使用後のおむつは持ち帰りです。
沐浴希望の人は赤ちゃんの着替え

8. 定員4組 (定員になり次第、予約を締め切ります。)一週間前までに申込をお願いします。
9. 申込方法 第1号様式 産後ケア事業利用申請書兼同意書に記入しに子ども家庭支援室保健係へ提出してください。
10. キャンセル・変更 第3号様式 産後ケア利用変更(中止)申請書を提出してください。

子ども家庭支援室 保健係
電話 0470-46-3112
住所 南房総市岩系2489番地