

# むつ市産後ケア事業のご案内

産後ケア事業とは、お母さんの心身のケアと育児をサポートする事業です。助産師または保健師が、ご自宅を訪問してお母さんの悩みに応じた支援を行います。

こんなときにご利用ください

産後体調が良くない。  
全然眠れていない。

やるが多すぎて  
何をしていたか分から  
ない、正直つらい。

赤ちゃんをひとりでお世話  
してたいへん。  
相談相手も近くにいない。



母乳を飲んでくれない、  
おっぱいが痛い。

## 利用できる方

むつ市に住民票があり、市内在住の産後1年未満のお母さん

## ケアの内容

- ・授乳方法や乳房ケアの支援、相談
- ・産後の体調についての相談
- ・育児についての支援、相談 など

★ご自宅に助産師等がお伺いします。

## 申請方法

- ①「むつ市産後ケア事業利用申請書」に必要事項を記入して、子育て世代包括支援センター（むつ市子育て支援課）へご提出ください。  
※手続きに来られない場合は、お電話ください。
- ②利用が決定したら、「利用承認決定通知書」を郵送いたします。後日、助産師等から日程調整のお電話をいたします。

## 利用について

- ・利用回数  
産後1年未満の期間内に、4回まで利用可能  
多胎児を出産された方は6回まで利用可能
- ・訪問可能な日  
平日の午前9時から午後16時まで  
1回あたりの訪問は2～3時間程度になります。

## 申請・問い合わせ先

むつ市役所こどもみらい部 子育て支援課  
(むつ市こども家庭センター)

〒035-8686

むつ市中央一丁目8-1

☎0175-22-2244 (直通)

受付：平日 8:30～17:15

