

Relamama -りらママ-

産後ケア事業の「サービス型」として、りらママを実施します。

利用者の方にさらにゆっくりと過ごしていただけるよう、令和3年度から内容を一部変更しました。



ワンオペ育児で疲れていませんか？ 育児は楽しめていますか？

家事や育児でどうしても自分のことは後回しになりがちですが、今よりもう少し自分を大切にしてみませんか？

お母さんが笑顔で過ごせると、赤ちゃんも安心して、家族みんなで幸せな気持ちで生活できますよ。

明日からの育児を楽しく落ち着いて迎えらるよう、疲れをリフレッシュしにいらしてください。

こんな方にオススメです

育児で疲れが溜まっている
ゆっくり休みたいけど、
頼れる人も少ないし…



育児これで上手くいってるのかな？
育児のこと、自分のこと…
ゆっくり相談したい、話を聞いてほしい



病院の産後ケアを使って
ゆっくりしたかったけど、
上の子もいて泊まりは難しい

病院の産後ケアを使おうと
思ったけど、産後3か月を
過ぎてしまった



- ♥ 対象 養父市に住民票のある産後1年未満のお母さんと赤ちゃん
育児に関する相談や、心身のケア及び休養を必要とする方
1人3回まで利用可能

※原則、個別で実施しますが、利用日によって複数での利用となる場合があります。

- ♥ 内容 休息（お母さんが休んでいる間、お子さんを預かることも可能です）
育児や体調等の相談（助産師や看護師、保育士等が応じます）

※外出の準備でお困りの方は、当日の朝にスタッフが訪問し
準備のお手伝いをします

※乳房マッサージはありません。希望される方は産後ケア事業
「助産師訪問コース」をご利用ください。



- ♥ 利用日 月・水・木曜日 ※その他の曜日を希望される場合は申込時にご相談ください
10:00~15:00 ※希望する時間帯のみの参加も可能です

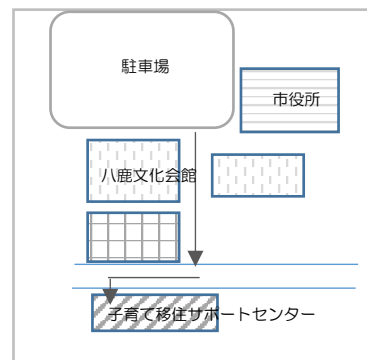
- ♥ 場所 子育て・移住サポートセンター（右記地図参照）

- ♥ 利用料 1回あたり500円

- ♥ 申込み 子育て・移住サポートセンター ☎079-662-2677（火曜日以外9:00~17:00）

（申込みの際に最近の様子や当日の過ごし方のご希望等をお聞かせください）

- ♥ 問い合わせ 養父市役所 健康課 ☎079-662-3167



★参加者へのお願い★

- ・当日自宅で母子ともに体温測定をしてから来所ください。体温が37.5度以上ある場合は参加をご遠慮ください。
- ・申込後、キャンセルされる場合は子育て・移住サポートセンターにご連絡ください。
- ・兄弟の参加がある場合は、申込時にご相談ください。
- ・保護者の方はマスクの着用をお願いします。
- ・換気のため、部屋の窓を開ける場合があります。天候に合わせて、衣服の調整や水分の持参等をお願いします。

