



# すまいるママ



## “すまいるママ”とは？

2ヶ月に1回、助産師の野口さんが幌延に来て、産後のお身体や心のこと、授乳の方法などについて相談することができます！  
また、のぐち母乳育児相談室へ直接相談に行くことも可能です。

※対象：幌延町に住所のある産後1年未満のお母さんとお子さん

※利用料：1回あたり 1,000 円



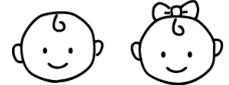
野口 智子助産師

心強い味方♪



### ご紹介

## のぐち母乳育児相談室（名寄市）



これまでたくさんのお母さん方のサポートをしてきた豊富な経験があり、どのようなことも親身になってサポートしてくれます！

## 利用までの3ステップ！

1 「幌延町産後ケア事業利用申請書」を保健師へ提出し、「幌延町産後ケア事業利用決定通知書」を受け取る。

2 利用を希望するときに予約をする。

5/29の利用希望は5/19までにお電話ください！！

1 幌延町で利用する場合（場所：ご自宅か保健センター）

実施予定日 5/29,7/31,9/26,11/27,1/29,3/7

上記日程のうち、希望する日の10日前までに保健師へお知らせください。

▶ 予約先は役場保健福祉課保健グループ ☎01632-5-1790(保健師)

2 のぐち母乳育児相談室へ行く場合（場所：名寄市）

野口助産師へ直接電話をして日時を決めます。

▶ 予約先はのぐち母乳育児相談室 ☎090-8633-7841

※予約後のキャンセルは前日の17時まで有効です。それ以降にキャンセルした場合は必ず後日に予約を振り替えていただきます。ご了承ください。

3 当日は、「幌延町産後ケア事業利用決定通知書」、「母子健康手帳」、「利用料」を持参し、利用してください。最大10回まで利用できます。

楽な授乳方法を知りたい！

産後の身体の調子がなかなか戻らない

仕事復帰したい！授乳方法は？

楽しく育児を続けたい！

卒乳ってどうやるの？

離乳食と母乳、ミルクの調整が難しい…

夜の授乳で寝れず…日中も休む時間が取れない…



仕方ない…と諦めないで、気軽に相談をしてみませんか？お電話ください😊♪