

産前産後 サポートステーションとは？

妊娠・出産への不安や

子育ての悩み

相談に対応する総合相談窓口です。



～相談の例～

【妊娠中】

- ・妊娠したかもしれないが相談できずにいる
- ・初めての妊娠で不安がいっぱい
- ・手伝ってくれる人が近くになくて不安

【子育て中】

- ・赤ちゃんが泣いている時どうすればいいのか
わからない
- ・子育てをされていて、孤独や不安を感じる
- ・子育てについて相談したい

など…

どんなことでも気軽に

一度ご相談ください



長門市保健センターは長門市中央公民館と併設しています。

長門市産前産後

サポートステーション

長門市保健センター内（健康増進課）

〒759-4101
山口県長門市東深川1326番地6

☎ 0837-27-0077

月～金（祝日・年末年始を除く）
8：30～17：15

長門市 産前 ♥ 産後 サポートステーション



妊娠中

妊娠おめでとうございます。

赤ちゃんの出産が楽しみな反面、不安な事もいっぱい…楽しいマタニティライフを過ごすために、気軽にお話しませんか？

産後

さあ、赤ちゃんとの生活の始まりです！

産後は、ホルモンバランスの影響で、気分の落ち込みやイライラなどが引き起こされます。性格的なものは関係なく、ポジティブな人でもこうした気分になる可能性が充分あります。一人で悩んでいませんか。

「話してもなんにもならない」とは思わずに、どんなことでも相談してください。

子育て

成長発達が気になる。

離乳食をうまく進められない。

小さく生まれて心配…

各種サービス

健やかマタニティ教室

- 対象者
妊婦さんとその家族
- 内容
第一課：妊娠期の食事と歯の話
第二課：出産準備
～助産師さんからのお話～
第三課：沐浴の練習
- 日程
広報、母子保健カレンダーでご確認ください。



おちちのお悩み相談

- 対象者
おちちや母乳についてお悩みのお母さん
- 内容
助産師が乳房ケアや、母乳についての相談に応じます。

育児相談

- 対象者
乳幼児及び保護者
- 内容
身体計測及び発育・発達
栄養チェック、子育ての悩み等
相談に応じます。
- 日時・会場
母子保健カレンダーをご覧ください。

マタニティケア事業

- 対象者
・心身の不調や育児不安があり、産前・産後の援助が必要で、家族から援助が受けられない人。
・妊娠届出日から産後4ヶ月までの医療行為が必要でない方。
- 内容
・産前妊婦ショートステイ
・産後母子ショートステイ
助産院や医療機関に宿泊 ※利用日数7日以内

産前産後ケアヘルパー派遣事業

- 対象者
妊娠届出後の妊婦又は産後まもない(おおむね1年)母親で、体調不良等により、家事・育児等に支障があり、昼間に家事・育児を行うものが他にいない人及び、養育支援が必要と認められる方。
- 内容
家事や育児のお手伝い

こんにちは赤ちゃん訪問

- 対象者
すべての赤ちゃん(新生児、乳児)
- 内容
保健師、助産師が自宅を訪問し、赤ちゃんの体重を測り、育児相談に応じます。
※事前に日程調整の連絡をします。

離乳食教室

- すくすく赤ちゃん教室
生後4、5か月の赤ちゃんと保護者
- もぐもぐ赤ちゃん教室
生後6、7か月の赤ちゃんと保護者
- 日程
広報・母子保健カレンダーでご確認ください。

この事業について詳しく知りたい! など、お問い合わせも受け付けています。気軽にご連絡ください。