

<子育て・女性・思春期相談事業>

思春期・妊娠・不妊・更年期・性の悩み相談も受けます

助産師の健康相談室

母乳が足りているか心配！ 乳腺炎にならないかなあ
 体重が増えているのかわからない 泣きが強くてどうしたらいいのか
 相談できる人がいない これでもいいのか確認したい 見てほしい
 離乳食の事が心配 夜泣き・卒乳などの成長に関わる悩み
 ……などありませんか？



～育児に悩んでるときは相談においで下さい～

電話相談

TEL090-5199-1637

➡ ちょっと心配・相談に行けないとき電話で相談できます < 開設時間内にお電話ください >

来所相談 ※要予約

1組 30～40 分程度
対面で相談できます！

<来所相談予約方法>

母子手帳アプリ母子モから、予約
ができます。



ご利用は
こちらの
二次元
コードから

☆事前に母子手帳アプリ母子モからの
予約が必要です！

産後 12 か月未満のお母さんとお子さん

産後ケアの来所型の相談室です。

- ・ 事前に市役所で申請して下さい。チケット(5枚)を郵送
しますので来所時にご持参下さい。

12 か月以上のお母さんとお子さん

- ・ 事前申請は必要ありません。

日時：<月・木・金> am9:30～11:30 <金> pm1:30～3:30

※但し、年末年始・祝日はお休みになります

場所：上越市市民プラザ こどもセンター ベビールーム

(上越市土橋2554)