

令和 6 年度

# 助産師による心と体のケア相談

青森市では助産師等による個別相談を行っています

～産前・産後の心の変化や体調について、1人で悩まず相談してみませんか～

たとえばこんなことをご相談ください

- 授乳のこと
- 産前・産後のからだのこと、栄養のこと
- おっぱいのこと
- マタニティブルーのこと
- 育児の不安
- 心身の不調のこと

などお気軽にご相談ください



## 来所相談

【対 象】妊婦さん、産婦さんと赤ちゃん（一日2組：10時～／11時～）

【申 込】相談日の前日までに、下記へお申し込みください

【持ち物】母子健康手帳、乳房の相談がある場合はバスタオル及びフェイスタオル

※日程は変更となる場合があります

令和6年	4月	4日(木)	15日(月)	10月	1日(火)	23日(水)
	5月	2日(木)	20日(月)	11月	1日(金)	20日(水)
	6月	3日(月)	19日(水)	12月	2日(月)	25日(水)
	7月	1日(月)	24日(水)	令和7年 1月	8日(水)	29日(水)
	8月	1日(木)	19日(月)	2月	3日(月)	25日(火)
	9月	2日(月)	24日(火)	3月	3日(月)	26日(水)

- ・上記開催日以外にも、随時、電話や来所・窓口相談に応じます
- ・必要時は、家庭訪問でご相談に応じます



### 【お問合せ先】

あおり親子はぐくみプラザ（元気プラザ内）

〒030-0962 青森市佃2丁目 19-13

☎017-718-2984

（平日8時30分～18時、祝日・年末年始を除く）