

利用方法

STEP 1 申し込み

市ホームページ内の専用フォームから申し込んでください。



STEP 2 審査・承認

審査の結果、承認となった場合は利用決定通知書と産後ケア事業利用票が自宅へ届きます。

point!

産後はバタバタして忙しいもの。申請から承認までは数日かかるため、出産準備として妊娠中に申請しておくのがおすすめです！

STEP 3 施設の予約

利用票が届いたら、希望する施設に直接予約をしてください。

STEP 4 利用当日

必要なものを用意して予約した施設へGO！訪問型の場合は、助産師さんが自宅へ来るのを待ちましょう。

利用後はアンケートにご協力ください。

利用施設一覧

令和8年4月1日時点

施設情報	短期入所	通所1日	通所短時間	訪問	対応時期	他院出産受け入れ
いちろうクリニック 早稲田4丁目 ☎ 26-1692	○ (※1)	○	○		退院後～4か月未満 (寝返り前まで)	可
藤盛医院 品川町 ☎ 32-0974	○	○	○		産後4日～5か月未満	可
メーラ・レディースクリニック 東長町 ☎ 31-1882	○	○	○		産後4日～4か月未満 (寝返り前まで)	可
どんぐりこころ助産院 平川市石郷柳田 ☎ 090-4636-1687			○	○	退院後～12か月未満 (通所は1か月から)	可
みけねこ助産院 黒石市末広 ☎ 090-2954-0460				○	退院後～12か月未満	可
レディースケアしらはま助産院 城東4丁目 ☎ 090-6459-1492				○	退院後～12か月未満	可
健生病院 扇町2丁目 ☎ 55-7717	○	○	○		産後7日～12か月未満 (短期入所は6か月未満)	不可
弘前総合医療センター 富野町 ☎ 32-4311	○ (※2)	○	○		産後6日～4か月未満 (首すわり前まで)	不可
弘前大学医学部附属病院 本町 ☎ 39-5283	○				産後6日～4か月未満	不可
青森県助産師会 — ☎ 55-7362				○ (※3)	産後5日～12か月未満	可

(※1) …連泊不可 (※2) …分娩後に産後ケアに移行する人のみ (※3) …里帰り出産のため、県内の他市町村に滞在中の人のみ

産後ケアを利用した人からのメッセージ



短期入所型を利用

“このくらいみんな頑張ってるし”と子どもの夜間対応を頑張っていました。5か月すぎたくらいから夜泣きがひどくなり、日中もろくに休めず、イライラすることが増え、短期入所型の産後ケアを1泊2日で利用しました。

施設に着いてまもなく息子を預かってくれて、授乳でたまに会うくらい。久しぶりにゆっくり眠れて、自分の時間をとれました。心の余裕ができると、より我が子がかわいく思えました。育児が大変なときは、頼れるところに頼った方がいいです！



訪問型を利用

絶対におすすめしたいです。もっと早くから利用していればよかったです。寄り添ってくれるような育児のアドバイスに、心が楽になりました。



通所型（1日型）を利用

転勤で弘前市へ移住した後に出産したので、身近に相談できる人がいなかったのですが、産後ケアの利用で毎回気分転換ができて助かりました。1人でゆっくり食事をするのもできて良かったです。気軽に相談もでき、子育ての不安がなくなりました。ぜひ利用してみてください。



訪問型を利用

母乳育児や子どもの発達について相談したいことがあり、訪問型の産後ケアを利用しました。自宅で受けられるのが安心できて、専門の人に相談できるのがいいなと思いました。また、オプションで受けられる整体がすごくリラックスになります。利用するまで悩みましたが、気軽に試してみるのもありだと思います。

こちらもご利用ください

あかちゃん相談

市子ども家庭センター（ヒロコ3階）では、助産師が赤ちゃんの体重測定や育児相談に対応しています。予約不要のため、お買い物などのついでにぜひお立ち寄りください。



母乳やミルクの量は

足りているかな？

直母量(ちよくぼりょう)※測定を希望する場合のみ、事前に電話で予約してください。
※直接授乳で赤ちゃんが飲む母乳量

赤ちゃんの体重は

増えているかな？



「誰かと話したいな」というだけでも大丈夫です。育児のことやお母さんの体調のこと、家庭に関する事など、ひとりで悩まずに何でもご相談ください。