

酒田市
子育て世代
包括支援
センター

きゅと

子育てを
ぎゅっと
応援！

『ぎゅっと』は妊娠から出産、子育ての相談の窓口です。
妊娠中の方も、子育て中のママも、ゆったりできる場です。

妊娠中の相談



はじめての妊娠、
思いがけない妊娠で心配・・・。
少し先の子育てについても
一緒に考え相談しましょう。

- ・母子健康手帳交付
- ・さかたすくすくベビーギフト
(妊娠後期の相談)
- ・来所や電話相談
- ・マタニティ教室など開催しています

子育ての相談



赤ちゃんが泣き止まない、
母乳は足りているのかな、離乳食は
これでいいのかな、日中子どもと2
人で心配・・・など。
子育ての「気になる・・・」を相談
できます。

- ・来所や電話相談
- ・サロンなども開催しています

※詳しくは裏面をご確認ください

子育て家族の健康



ママの体調がすぐれない、イライラ
する、家族の育児協力が得にくく悩
む・・・など、子育てをする上で土台
となる、健康・家族関係などのお
悩みも相談してみませんか。

お子さんと一緒に
おいでいただけます。



開設日

平日8:20~17:15
第2・4土曜8:30~12:00
(日曜・祝日・年末年始はお休みです)

担当

保健師、助産師、看護師
(佐藤、久松、池田、安部)

所在地

〒998-0036
酒田市船場町2丁目1-30
酒田市民健康センター 1階

TEL 0234-26-4199



妊婦さんへ

ぎゅっとの相談会や教室

さかたすくすくベビーギフト

妊娠中に赤ちゃんと子育てを応援するギフトを贈り、妊娠後期の相談を行います。

- ◆対象：酒田市で母子健康手帳交付を受けた方
- ◆時期：妊娠7～8ヶ月頃
- ◆お渡し期間：引換券（母子健康手帳交付時配布）をご確認の上、おいでください。ギフトお渡しの際に体調や産後の予定についてもお聞きします。
- ◆場所：市民健康センター内 ぎゅっと

産後ケア事業(宿泊型)

出産後のママと赤ちゃんが、病院に宿泊し助産師から授乳や育児等のケアを受けることができます。

- ◆時期：出産後2ヶ月以内
- ◆宿泊期間：1泊2日～4泊5日
- ◆場所：日本海総合病院
利用料（1泊5,000円～減免あり）や申し込み等、詳しくは『ぎゅっと』までご相談ください。

産前産後サポート事業(訪問型)

- 保健師・看護師がご自宅を訪問し、妊娠や出産・子育ての不安について相談やアドバイスを行います。
- ◆対象：妊娠中、子育て中の方

産後の骨盤ケア教室

産後の体の回復とリフレッシュを目的とした教室です。要申込。

- ◆日時：月1回 午前
- ◆対象：産後3ヶ月～1年未満のママ
- ◆場所：中町にぎわい健康プラザ
日時、申し込み、託児について市HPまたは市広報16号をご確認ください。

マタニティ教室・未来デザイン講座

- 妊娠中を健康に過ごし、ご家族で安心して赤ちゃんを迎えるための教室です。要申込
- ◆日時：A～Cコースがあります。市HPまたは市広報16号をご覧ください。
- ◆内容：赤ちゃんのお世話やお風呂の入れ方体験、妊娠中の栄養のお話、マタニティエクササイズ、パパの妊婦体験等
- ◆場所：市民健康センター
- ◆対象：妊娠6～9ヶ月頃の妊婦さんとご家族

ぎゅっとサロン

妊娠中から子育て支援センター等を利用し、ママ同士の交流や赤ちゃんとのふれあいができます。

- また、保育に関する相談、保健師や助産師、栄養士との相談などもできます。要申込。
- ◆日時：月1回 午前
 - ◆場所：酒田・八幡・松山・平田各子育て支援センター、親子ふれあいサロン（交流ひろば内）
 - ◆対象：妊娠期から乳幼児のママ
日時、場所、申し込みについて市HPまたは市広報16号をご覧ください。

母乳ミルク相談室

助産師による個別相談です（予約制）。
授乳に関する相談やセルフケアのアドバイスを行います。

- ◆日時：月2回（原則第1・3水曜）
- ◆対象：産後1ヶ月以降のママ
- ◆場所：市民健康センター内 ぎゅっと
日時や申し込みについて市HPまたは市広報16号をご覧ください。

電話や家庭訪問での相談

- ◆新生児訪問：ご家庭に出向いて、産後のママと赤ちゃんの健康面（体重増加や授乳等）の確認や育児の相談を行います。

上記の他、子育て支援の事業等もご紹介し、ママと赤ちゃん、ご家族の健康や子育ての応援をします。
相談やお問い合わせは「ぎゅっと」までお気軽にどうぞ。

