施　　設　　名	アニタ助産院
住　　所	高知市長浜 3 番地
実　施　種　別	宿泊型・通所型
実　施　日　時	365 日。 宿泊型：10 時～翌 10 時 通所型：10 時～16 時 訪問型：9 時～12 時・13～16 時
対　象　月　齢	産後 1 年以内の母子
1　日　の　流　れ	対象の方の状況によって違えています。ご希望優先で。 例）宿泊型利用の場合 7 時朝食, 10 時おやつ, 12 時昼食, 15 時おやつ, 19 時夕食 その間に児沐浴・母シャワ-浴か入浴・その他のご希望(乳房マッサージ, 全身マッサージ, 骨盤体操他)
施設の特色・強み	1. 母乳育児を希望されるお母さんに、出産施設退院の日にそのままアニタ助産院へ入院して頂き、5～6 泊して頂ければ、ほぼ母乳育児が継続できる状態で退院できます。 2. 上のお子さん連れの利用もお受けしています(自治体により) 3. 育休中のお父さんあるいは育児参加を望んでいるお父さんのために 1 泊 2 日の父親合宿をしています(助成金出ないので自己負担となります。今のところ 3 食シャワ-布団付で 5,000 円です)(応相談) 4. 離乳食提供できます(別料金なしで)(応相談) 5. 一度ご利用された方は以後 1 歳まで電話相談無料でできます。 6. 「助産師の居る第 2 の実家」を目指しています。
写　　真	

ホームページ等	ホームページ　http://wwwc.pikara.ne.jp/anita/ Facebook　https://www.facebook.com/anitabirthhouse インスタ　https://www.instagram.com/anitajosanin/
オプション項目 ※ 産後ケア事業の利用時に、別料金を徴収し、提供しているサービス等	当院の産後ケアサービスは、すべて利用料金内で行っています。

施　　設　　名	いのち育みサポート　はぐあす
住　　所	〒780-8061　高知市朝倉甲 303-10
実　施　種　別	宿泊型・通所型
実　施　日　時	（通所型）月～土　10 時～16 時 （宿泊型）月～金　10 時～翌 10 時
対　象　月　齢	産後 1 年以内の母親と乳児
1　日　の　流　れ	10 時　入所、オリエンテーション、助産師相談、母子のニーズに応じたケア（母乳相談、乳房ケア、児の沐浴、ママの入浴など） 12 時半　昼食 15 時　　おやつ＆交流タイム 16 時　　通所型終了（宿泊型利用の方は順番に入浴） 18 時半ころ　夕食 8 時半ころ　　朝食 9 時半　　帰宅準備 10 時　　宿泊型終了
施設の特色・強み	①　一人一人のニーズに応じたケアを提供し、母子がホッと安心できる場づくりを大切にしています。 ②　多職種（助産師、看護師、保育士、栄養士、理学療法士、公認心理士など）で連携しながら産後の母子を支える施設です。 ③　産後ケア利用のママ同士の交流の時間も大切にしており、育児中の孤立感解消にもつながります。
写　　真	

ホームページ等	https://hug-us.jp/
オプション項目 ※ 産後ケア事業の利用時に、別料金を徴収し、提供しているサービス等	①イトオテルミー ②オイルトリートメント ③ママエステ ④母子のヘアカット ⑤ベビーフォト ⑥ネイルアート ⑦ママのためのカウンセリング　など

施　　設　　名	菊地産婦人科
住　　所	四万十市中村桜町 19
実　施　種　別	宿泊型・通所型
実　施　日　時	月～土
対　象　月　齢	宿泊型：生後 4 か月未満 通所型：生後 1 年未満
1　日　の　流　れ	宿泊型　10 時入所、オリエンテーション　12 時昼食 （以後適時沐浴、入浴）　15 時おやつ 17 時夕食　　21 時消灯 翌 8 時朝食　12 時昼食　適時沐浴、入浴　15 時おやつ 16 時退所 通所型　10 時入所、オリエンテーション　12 時昼食 （以後適時沐浴、入浴）　15 時おやつ 16 時退所
施設の特色・強み	当院で出産した方は、継続して慣れたスタッフ、施設を利用でき、ゆっくり休めます。食事も美味しく好評です。
写　　真	
ホームページ等	ー
オプション項目 ※ 産後ケア事業の利用時に、別料金を徴収し、提供しているサービス等	夕食を食べての 19 時退所も考慮中。

施　　設　　名	高知赤十字病院
住　　所	高知県高知市秦南町 1-4-63-11
実　施　種　別	宿泊型・通所型
実　施　日　時	宿泊型：月のみ　10 時～翌 10 時まで 通所型：月火木金　10 時～16 時
対　象　月　齢	産後 4 カ月未満
１　日　の　流　れ	宿泊型：1 日目→ｵﾘｴﾝﾃｰｼｮﾝ、利用内容・希望確認、体重測定、沐浴、授乳、昼食、授乳相談、乳房ケア、おやつ、夕食 2 日目→朝食、産後ケア終了 通所型：ｵﾘｴﾝﾃｰｼｮﾝ、利用内容・希望確認、体重測定、沐浴、授乳、昼食、授乳相談、乳房ケア、おやつ、産後ケア終了
施設の特色・強み	当院の産科病棟では助産師 26 名が勤務しており、そのうちアドバンス助産師が 14 名と県内で最も多く活躍しています。 妊娠期から産後まで、子育てのサポートを切れ目なく行いたいという思いで、2024 年から産後ケアを始めました。総合病院で行う産後ケアなので産科医や小児科医への相談もスムーズです。当院で出産された方以外も歓迎です。「母乳が足りているのか不安」「誰かに育児の相談がしたい」「とにかくゆっくり寝たい」そんな気持ちに応えられるよう助産師がサポートさせていただきます。
写　　真	

ホームページ等	https://kochi-med.jrc.or.jp/about/00000042.htm
オプション項目 ※ 産後ケア事業の利用時に、別料金を徴収し、提供しているサービス等	手ぶらプラン、レンタル用品有

施　　設　　名	助産院なないろ高知
住　　所	高知県高知市介良乙 2661-7
実　施　種　別	宿泊型・通所型
実　施　日　時	月曜日から金曜日（宿泊型）月曜日から土曜日（通所型） 0 ヶ月児は 365 日対応できるように調整致します。
対　象　月　齢	生後 0 ヶ月～11 ヶ月
１　日　の　流　れ	通所型：AM10：00 来所→オリエンテーション→12：00 昼食→ケアや休息→15：20 おやつ→16：00 退所 宿泊型：AM10：00 来所→オリエンテーション→12：00 昼食→ケアや休息→15：20 おやつ→ケアや休息、入浴(お好きな時間に)→19：00 夕食→20：00 頃より同室(夜間の赤ちゃんの泣きの対応の仕方など一緒に行います。またどうしてもしんどい時間は授乳に差し支えない範囲でお預かり致します。) 翌 8：00 朝食→9：00 個室退室（談話室へ）→10：00 退所
施設の特色・強み	当院では出産直後から赤ちゃんとの生活を安心してスタートできるよう、育児の方法や母乳育児確立に向けたサポートを丁寧に行っています。お一人おひとりに寄り添うため、一組のお母様と赤ちゃんに対して 1 人の助産師がマンツーマンで対応致します。双子ちゃんの場合は安全面に配慮し、スタッフを 1 名増員してサポートいたします。 実家に帰ってきたような安心できる雰囲気の中で、ゆっくりと心と身体を休めながらお過ごしいただける環境づくりを大切にしています。

写　　真	

ホームページ等	https://nanairo-kochi.jimdofree.com/ https://lin.ee/NVHEx3r LINE の ID：@355vlyvy

	@JOSANIN_7IRO_KOCHI
オプション項目 ※ 産後ケア事業の利用時に、別料金を徴収し、提供しているサービス等	・パパの産後ケア（通所型）/1 回￥2500 ・パパの産後ケア（宿泊型）/1 回￥5000 ・パパの食事追加 1 食￥1000　おやつ￥500 ・上の子同伴（通所型）1 回￥1000 ・上の子同伴（宿泊型）￥2500 ※お子様の食事の提供はありません。持参して下さい。 ・親子 de ヨガ　￥1000 ・ベビーマッサージ　￥600 ・スチームフットバス　￥300 ・ハンドマッサージ　￥600 ・よもぎ蒸し体験　￥1000 ・炭酸風呂　￥500

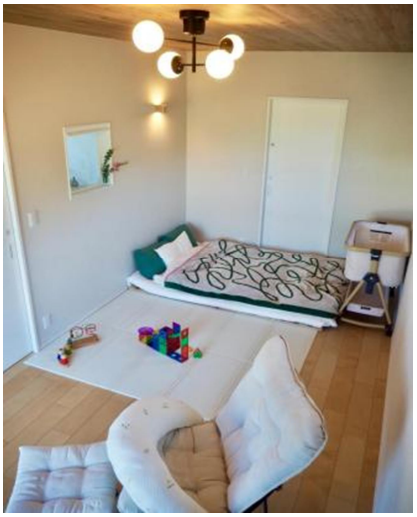
施　　設　　名	医療法人聖真会渭南病院
住　　所	土佐清水市越前町６－１
実　施　種　別	通所型
実　施　日　時	木曜　12:00～16:00
対　象　月　齢	産後１年以内の母親と乳児
１　日　の　流　れ	12:00　入所、オリエンテーション 12:30　昼食 16:00　退所 滞在中の過ごし方は予約時に希望を伺います。
施設の特色・強み	国際認定ラクテーション・コンサルタントの助産師が対応します。ゆったりと過ごしていただけるよう、お部屋は見晴らしの良い７階の静かな和洋室を用意しています。授乳・離乳食・卒乳の相談はもちろん、気分転換や赤ちゃんとの遊び込みなどでご利用ください。
写　　真	
ホームページ等	
オプション項目 ※ 産後ケア事業の利用時に、別料金を徴収し、提供しているサービス等	

施　　設　　名	高知県立あき総合病院
住　　所	高知県安芸市宝永町 3 番 33 号
実　施　種　別	通所型
実　施　日　時	毎週木曜日　10：00～16：00
対　象　月　齢	6 ヶ月未満
１日の流れ（例） ご要望に応じます	10：00　来院・受付 10：30　休息、ケア 12：00　昼食 13：30　ヨガ、オイルマッサージ 15：00　おやつ 16：00　ご帰宅
施設の特色・強み	病院ならではの医療安全、感染対策を徹底している。 総合病院のため分娩前～産後までトータル的にケアできる。
写　　真	
ホームページ等	病院 HP：https://akihp.jp/index.html 産後ケア特設ページ：https://akihp.jp/sanngokea.html 女性の健康支援センター　公式 Instagram @AGH.MIDWIFE

オプション項目 ※ 産後ケア事業の利用時に、別料金を徴収し、提供しているサービス等	なし

施　　設　　名	小梅助産院
住　　所	高知市長浜 3 番地（アニタ助産院）
実　施　種　別	通所型
実　施　日　時	10 時～16 時（土・日・祝は要相談）
対　象　月　齢	産後 1 年以内の母児
1　日　の　流　れ	10 時　来所、オリエンテーション ご希望のケア内容をお伺いしスケジュールを作成致します。 16 時　退所
施設の特色・強み	お困りごとや、ご希望に対応いたします。 例：◆赤ちゃんを預かり休息　◆お風呂でリラックス ◆抱っこ紐の選び方、使い方　◆おっぱいケア ◆じっくりゆっくり育児相談　◆足形アート ◆双子育児のコツ
写　　真	
ホームページ等	https://sites.google.com/view/mwkoume
オプション項目 ※ 産後ケア事業の利用時に、別料金を徴収し、提供しているサービス等	小梅助産院のサービスは、基本料金にすべて含まれます。 別料金をいただくことはありません。

施　　設　　名	このは助産院（アニタ助産院オープンシステム利用）
住　　所	高知市長浜 3 番地
実　施　種　別	通所型
実　施　日　時	月～金　10：00～16：00
対　象　月　齢	産後 1 年以内の母親と乳児
１　日　の　流　れ	10 時　入所、オリエンテーション 12 時　昼食 15 時　おやつ 16 時　退所 沐浴　乳房ケア　体のケア　抱っこ紐の調整　ご相談 休息など事前打ち合わせで対応します
施設の特色・強み	1 日 1 組の母子を助産師がゆっくりとケアさせていただきます 乳房ケア　授乳育児に関する相談、抱っこ紐の相談、バランシングセラピーなどお母様の気になることを事前に確認させていただきます。
写　　真	
ホームページ等	このは助産院　HP
オプション項目 ※ 産後ケア事業の利用時に、別料金を徴収し、提供しているサービス等	

施　　設　　名	産前産後ケアサロンｎｙｕｗａ
住　　所	高知市福井町（詳細はご予約の際にご案内します）
実　施　種　別	通所型
実　施　日　時	月～金　10 時～16 時
対　象　月　齢	産後 1 年以内の母子
１　日　の　流　れ	10 時　入所、オリエンテーション、問診、相談 10 時 30 分　フットバス・リフレクソロジー 11 時　離乳食・昼食 13 時　休息等ご希望の過ごし方、オプション等 15 時　沐浴、デザート 16 時　退所 ※おおまかな流れのため状況により変更あり
施設の特色・強み	～日々の疲れた心と身体をｎｙｕｗａでやわらかくおだやかに～ ◎1 日 1 組のみの利用のため、ゆったりと相談・ケアが可能です。 ◎総合病院産科、婦人科、小児科、病児保育、通常保育業務経験、マタニティ・産後・ベビーヨガ、ベビーマッサージインストラクター、ヘッドケア・リンパセラピスト資格保持の助産師がケアを行います。 ◎母乳育児、断乳、ミルク補足量、発育・発達、生活リズム、離乳食の相談などなんでもご相談いただけます。
写　　真	

ホームページ等	◎Instagram @NYUWA_MIDWIFE ◎公式 LINE（ID：@236jrswj） https://lin.ee/Yjatyna
オプション項目 ※ 産後ケア事業の利用時に、別料金を徴収し、提供しているサービス等	・アロマオイルケア（45 分前後）　4,500 円 ※ヘッド首肩デコルテ　or　下肢腰背中　選んでいただきます。 ・ヘッドアロマケア（15 分前後）　1,500 円 ・よもぎ蒸し（30～40 分）　3,000 円

施　　設　　名	助産院はぐはぐ
住　　所	※アニタ助産院のオープンシステム利用 アニタ助産院住所：高知市長浜３番地
実　施　種　別	通所型
実　施　日　時	10 時～16 時 訪問型産後ケア等の状況により受け入れ日は変動します。お問い合わせください。
対　象　月　齢	産後１年以内の母子
１　日　の　流　れ	10 時　来所、オリエンエーション、ヒアリング お母さんと赤ちゃんの状態に合わせて以下のケアを実施 ・授乳相談、乳房ケア ・沐浴 ・抱っこ相談、抱っこ紐の使い方確認及び練習 ・発達ケア（ベビーハンドリング、バランシングセラピー等） ・お母さんの体のセルフケア助言（産褥体操、骨盤ケア、ストレッチ、食事内容について等） ・お母さんのアロマトリートメント ・その他育児相談 12 時　昼食 13 時　休息、入浴もしくは上記ケア 15 時　おやつ、ふりかえり 16 時　退所
施設の特色・強み	当院は、産後のお母さんの休息支援に加え、授乳支援や育児支援を通して、親子が安心して産後の生活ができるよう支援しています。 母乳育児支援、抱っこやおんぶの支援、赤ちゃんの発達を踏まえた育児支援、母親の身体的ケアなどにより、育児技術の習得やセルフケア能力を高められるように努め、母子双方の心身の安定と愛着形成を大切にした継続支援を行っています。 父親も一緒に利用でき夫婦で安心して育児に取り組めるよう支援します。上の子の同伴も可能です。

写　　真	
ホームページ等	https://hughugmombaby.jp/
オプション項目 ※ 産後ケア事業の利用時に、別料金を徴収し、提供しているサービス等	父親も一緒に来所の場合は、昼食代１０００円追加

施　　設　　名	SORA 助産院
住　　所	高知市介良乙 3081-2
実　施　種　別	宿泊型･通所型
実　施　日　時	月～土　通所型:10 時～16 時 宿泊型:10 時～翌 10 時
対　象　月　齢	産後 1 年以内の母親と乳児
1　日　の　流　れ	【通所】 10 時　入所、オリエンテーション、入浴、乳房ケアなど 12 時　昼食 13 時　休憩 15 時半　おやつ 16 時　退所 【宿泊】 10 時　入所、オリエンテーション、乳房ケアなど 12 時　昼食 13 時　休憩 15 時半　おやつ 17 時　入浴 18 時　夕食 翌 7 時　朝食 翌 10 時　退所
施設の特色・強み	産後ケアを主とする笑顔の絶えないアットホームな助産院です。 静かな住宅地で手作りの食事を食べていただき、身も心もゆっくりとした時間を過ごすことができます。 助産師、保健師、保育士、理学療法士と連携してお母さんの心身のメンテナンスを行っております。
写　　真	外観① 外観②

玄関

廊下

1F 個室

お風呂

リビング

マッサージ室

2F 個室

ホームページ等	LINE　　Instagram @KOCHI_SORAJOSANIN
オプション項目 ※ 産後ケア事業の利用時に、別料金を徴収し、提供しているサービス等	足つぼマッサージ（30 分程度） 4,000 円 頭皮マッサージ（30 分程度） 4,000 円 ※理学療法士在駐時のみメニュー 骨盤矯正ヨガ（40 分程度） 2,000 円 ベビーマッサージ（30 分程度） 1,000 円 パーソナルトレーニング（10 分程度） 1,000 円 耳つぼ（15 分程度） 1,500 円 整体（20 分程度） 2,000 円

施　　設　　名	真弓助産院　産後ケアひまわり
住　　所	高知県吾川郡いの町駅東町 81 番地１コーポキラ 103
実　施　種　別	通所型・訪問型
実　施　日　時	通所型：不定休　10 時～16 時 訪問型：不定休　９時～17 時
対　象　月　齢	産後１年以内の母親と乳児
１　日　の　流　れ	10:00　入所・オリエンテーション 10:30　ご希望に合わせた支援（休息・乳房ケア・授乳相談・育児相談等） 12:00　昼食（いの町のカフェランチとおやつを提供します） 12:30　ご希望に合わせた支援（休息・整体・ベビーコミュニケーション等） 15:30　ティータイム（振り返り・今後の過ごし方についての提案） 16:00　退所
施設の特色・強み	■ 助産師１人につき母子１組の個別ケア 助産師１人につき母子１組を基本とし、休息・乳房ケア・授乳相談・育児相談など、その日に必要な支援を行いながら、一人ひとりに寄り添った丁寧なケアを提供しています。 ■ 整体を通した心と身体のケア 産後整体を取り入れ、産後の身体の不調だけでなく、お母さんのお気持ちにも寄り添いながら、心と身体の両面をサポートしています。 ■ 愛着形成支援 ベビーマッサージやベビーコミュニケーションを取り入れ、親子の愛着形成を大切にしています。 ■ 追加料金なしで利用できる安心感 整体やベビーマッサージ、ベビーコミュニケーションも、基本利用料金内で提供しています。

写　　真	
ホームページ等	産後ケアひまわりホームページ https://r.goope.jp/himawari35/ 真弓助産院ホームページ https://mayumi-jyosanin.net/ インスタグラム M.W._MAYUMI
オプション項目 ※ 産後ケア事業の利用時に、別料金を徴収し、提供しているサービス等	①ご希望の方には個性心理学診断書（1 名分）をプレゼント （お子さまの個性特性や関わり方について解説させていただきます） ②オイルケアをご希望の方には、1 か所につきオイル代 500 円でご利用頂けます。 （ヘッドマッサージ、首肩コリケア、ハンドマッサージ、足裏マッサージなど、ポイントケアにご利用頂けます） ③心のケアにおすすめ、カウンセリング＋フラワーレメディの調合（2 週間分）1000 円