



# おっぱい相談マップ 活用ガイド

— 妊娠中から卒乳まで、あなたと赤ちゃんのペースで —

母乳育児は自然な営みですが、少し準備や支えが必要なこともあります。

このマップは、県内で母乳育児に関する相談ができる場所をまとめたものです。

## ⌚ こんなときに活用できます。

### 🟡 妊娠中

- ✓ 産後に慌てないよう、相談先を見つけておくのがおすすめです
- ✓ 「母乳育児」についての始め方やコツを、妊娠中から知っておくと安心です
- ✓ 妊娠中から“My助産師”とつながっておくと産後も気軽に相談できます

※ 「My助産師」とは、妊娠中から継続的に相談できる“わたしの助産師”的な関係を指します。  
制度ではありませんが、信頼できる存在として支えてくれる心強い味方です。



### 🔵 産後すぐ～授乳が軌道にのるまでの時期

- ✓ 「出始めるまで」「安定するまで」は、ママの努力だけでなく環境や支援も大切
- ✓ 「飲んでいるのに泣く…」それだけで母乳不足とは限りません
- ✓ おっぱいの張りや痛みは、ちょっとした工夫や早めのケアで防げます
- ✓ 授乳の痛みや傷は、抱き方などの見直しで改善することも
- ✓ NICUなどに入院中でも、搾乳や母乳の届け方について支援が受けられます

### ▲ おっぱいの痛み・しこり・発熱など

- ✓ 乳腺炎は誰でも・いつでも起こりうることがあります
- ✓ 我慢せず、早めに相談することで悪化を防げます



### Ү 卒乳・断乳のとき

- ✓ 赤ちゃんと自分の気持ちに向き合いたい時期
- ✓ 張りや痛み、気持ちのゆらぎがあるときも、ケアや話せる相手がいると安心です

### 👫 パートナーと一緒に

- ✓ 母乳育児を希望している場合は、哺乳びんの使い方やタイミングに注意が必要です
- ✓ 抱っこ・語りかけ・休ませてあげることなど、できるサポートはたくさんあります

### ▣ 使い方のコツ

- 💡 行ってみたい相談先に○をつけておくと便利です
- 👉 気になることがあれば、早めに気軽に相談してみてください

※掲載施設の対応内容はそれぞれ異なります。詳細は各施設にご確認ください。





## 高知県おっぱい相談マップ

高知県内の母乳相談・乳房マッサージ・育児相談などができる施設を掲載しています(令和7年8月1日現在)

## 開業助産所・高知県助産師会

施設名	住所	連絡・問い合わせ先	開設曜日・時間	予約	相談	コメント
りあんハウス	四万十市	090 (3842)2659	LINE相談は、随時受付 出張相談は要予約	要 可		ゆっくりお話ししながら一緒にできることを見つけていきましょう！ 公式LINE【@453qmdoj】からもご予約・お問い合わせいただけます。
助産院ふう	四万十市	090 (9779)6878	全日 (状況に合わせて対応します)	要 可		お話を聞きながら、良い方法と一緒に考え母乳育児をサポートします。 お気軽にご連絡ください。公式LINE@977lzuvj
真弓助産院	吾川郡 いの町	090 (6887)3478	全日 9:00-20:00 (不定休)	要 可		妊娠期からの母乳育児支援や、乳房整体を取り入れたケアを行っています。
助産院 はぐはぐ	土佐市	080 (1707)8287	出張相談は要予約 LINE問い合わせ24時間OK	要 可		公式LINE:@hughug88 産後すぐからの母乳育児をサポート。 妊娠中の準備や、NICU入院中の母乳ケア・搾乳の相談もOK。
小梅助産院	高知市 春野町	080 (2975)7436	月～金(土日は応相談) 9:00-17:00 ✉mw.koume-0308@docomo.ne.jp	要 可		出張専門で、母乳育児のお手伝いをしています。双子ちゃんの同時授乳なども含め、妊娠中～産後、必要時ご相談ください。手話での対応も可能です。
アニタ助産院	高知市 長浜	088 (841)3000	休みなし 10:00-17:00 携帯: 090 (9774) 6722	要 可		おっぱい育児希望されているお母さんのお手伝い致します。当院は①当院母乳外来②産後ケア訪問型③産後ケア日帰り型④産後ケア宿泊型の4つの形でお手伝い出来ます。ご事情によりお選び下さい。インスタ、FB、HPあります。
いのちの応援会おびなづき よさこい(夜さらい) 助産師相談処	高知市 口細山	LINE ID @obinazuki	Web相談24時間可 (返信にお時間頂くこともあります) 来院・出張相談は要予約	要 可		妊娠中からおうちエコー③ しんどく生まれた赤ちゃんにも対応OK 授乳も楽ちんに④ 楽ちん沐浴⑤ 楽ちんパパ育⑥ 産前産後に大丈夫を届けます
子育て・女性健康 支援センター高知	高知市 神田	088 (855)8533	電話相談は平日9:00-17:00 (土日祝日除く) メール相談は随時	不要 可		高知県助産師会が運営。直接ケアはできませんが電話相談・メール相談は受け付けています。 どうぞご利用ください。メール:kochijosanshi-shien@ocn.ne.jp
このは助産院	高知市 一宮東町	090 (1006)1390	月～金 9:00-17:00	要 可		ママと赤ちゃんに寄りそって、お話ををお伺いします。
キャサリン助産院 444	高知市 知寄町	090 (8281)9165	全日 (状況に合わせて対応します)	要 可		ご希望に添った母乳育児のお手伝いをします。ホームページから公式ラインにて受け付けています。
SORA助産院	高知市 介良	070 (8567)4641	9:00-17:00 その他の時間帯も応相談	要 可		ママと赤ちゃんに寄りそって、お話ををお伺いします。
産前産後ケアサロン nyuwa	高知市 福井町	公式LINE @236jrswi	月水金 8:30-17:30 土日は相談	要 可		通所型産後ケアにて、ご希望に応じた母乳育児のサポートを行っております。公式LINEにて、お気軽にご相談下さい。
助産院asa	南国市 比江	090 (7006)0616	月～金(土日祝は応相談) 9:00-17:00	要 可		かかりつけ病院の先生、地域の保健師さんや保育士さんと一緒に、みなさんの子育てを応援しています。公式LINE@178sma z c
ゆいま～る	香南市 野市町	0887 (52)9861	全日 (状況に合わせて時間調整します)	要 可		あなたのしたい母乳育児に寄りそいます。LINEや電話で相談を受け付けています。 公式LINE@641tzcbj

## 総合病院・病院・診療所

相談欄の「-」の施設は、この病院で出産された方のみの母乳相談となります。

施設名	住所	連絡・問い合わせ先	開設曜日・時間	予約	相談	コメント
医療法人 聖真会	土佐清水市 越前町	0880 (82)1151	月 13:00-17:00 木 9:00-17:00	要 可		あなたらしい母乳育児を応援します。まずはお電話にてお問合せください (朝8:30～電話対応しています)。
高知県立 幡多けんみん病院	宿毛市 山奈町	0880 (66)2222	全日 応相談	要 可		母乳相談や乳房トラブルなどいつでもまずお電話をおかけください。
菊地 産婦人科医院	四万十市 中村桜町	0880 (34)3351	月・火・木・金 9:00-16:30 水・土 9:00-11:30	不 要 可		乳房トラブルがある場合、事前に電話連絡をしてください。 時間調整します。
国立病院機構 高知病院	高知市 朝倉西町	088 (844)3111	月・金 13:30-16:30 (受付16:00まで)	要 可		電話予約を受け付けています。
高知ファミリー クリニック	高知市 朝倉横町	088 (844)3339		要 可		診療時間内にお電話ください。(可能な限り9時-12時) 分娩の状況でお断りする場合があります。
国見産婦人科	高知市 本町	088 (822)5954	不定期	要 否		現在当院出産のみですが状況により要相談です。 (とりあえずご相談ください)
高知赤十字病院	高知市 秦南町	088 (822)1201	水・金 午後	要 可		当院で出産された方に限りません。 当日の朝9時以降に電話で予約をしてください。
高知医療センター	高知市 池	088 (837)3000	水 14:00-16:00	要 —		1枚につき母子1組です。
梅原産科婦人科	高知市 瀬戸南	088 (842)0700		不 要 可		診療時間内に乳腺炎、乳腺トラブルを診療(指導)しています。 母子手帳をお忘れなく。
浅井 産婦人科・内科	高知市 一宮東町	088 (846)3131	月・火・金 9:00-16:00 水・木 9:00-11:00 土 9:00-12:00	要 可		予約制ですが、当日でもお受けいたします。
高知大学医学部 附属病院	南国市 岡豊町	088 (866)5811		要 —		当院で出産された方のみとなります。まずはお電話でご相談ください。
田村こども クリニック	南国市 篠原	088 (863)0723	火・金 13:00-15:00 水 13:30-15:00 乳腺炎などトラブル随時(要予約)	要 可		母乳育児希望者の約85%は母乳哺育可能ですのでご相談ください。
医療法人 速水会 たにむら産婦人科	香美市 土佐山田	0887 (53)2600	月～土(外来診療時間内) いつでもお問い合わせください	要 可		お母さんと赤ちゃんに寄り添いながら母乳・育児のお手伝い相談など心がけ、楽しみながら育児ができるように、一緒にお手伝いさせていただきたいと思います。相談は予約制です。
高知県立 あき総合病院	安芸市 宝永町	0887 (34)3111	平日・休日 要相談	要 可		母乳で赤ちゃんを育てたいママをサポートします。おっぱいのトラブル、授乳に関する心配や疑問などご相談ください。一緒に解決してゆきましょう。

マップ掲載にご賛同いただきました施設を掲載しています。

開業助産所・総合病院の施設名は高知県内西から東への順で記載しています。

マップへの問い合わせ先:

高知県助産師会 子育て・女性健康支援センター高知 電話: 088-855-8533

発行者: 一般社団法人 高知県助産師会

〒780-8040 高知市神田887-2