

産後ケア一日の流れ

※一日の流れは自由に決めることができます

9:00
Start

まずは今日のスケジュールを決めましょう。

授乳の確認も
しますね

お弁当は当院レストラン「然」手作りのボリューム満点お弁当です！
飲み物は160円以内の物を無料で選べます

眺めのいい個室でゆったりと自由な時間が過ごせます



ママの休憩中に助産師さんがお風呂にいれてくれるよ



赤ちゃんが寝てる間にママはハンドマッサージを受けました

幸せ…



ママがお昼寝中は僕もお昼寝zzz助産師さんが付きっきりで見守ってくれるよ

16:00
Goal

のんびり過ごせました！
幸せな時間でした！

また来るよ！

ご利用ありがとうございました！
また来てくださいね！

ある産後ケアの一日

	ケア
9:00	ケアのご相談・スケジュールの決定
10:00	休憩時間 (赤ちゃんお預かり)
	赤ちゃんのお風呂の実施
11:00	お弁当飲み物引き換え
12:00	授乳
12:30	休憩時間 (赤ちゃんお預かり)
15:00	ハンドマッサージ
	授乳
15:45	ケアの振り返り、お話し
16:00	産後ケア終了

～実施後の感想～
知り合いから勧められて、産後ケアを体験しました。自分はそんなに疲れてないと思っていたのですが、気が付いたらすごく昼寝をしていて、結構疲れていたんだな、と気づきました。休みたい時は赤ちゃんを預かってくれて、何も気にせず動けるし、眠れるということが、とても開放感があったりありがたかったです。哺乳量測定や、色々アドバイスをもらえました。ケアを受けてよかったです。

