

## 心友助産院・産後ケアのご案内

慣れない育児や眠れない夜。“自分でやらなきゃ！”という責任感。

そんな日々で自分自身を奪われたように思ってしまう。

でも、大丈夫。あなたには“ちから”があります。

心友助産院では“あなたと、あなたの赤ちゃんの事だけを大切に想う”そんな時間を提供し“あなたのちからと笑顔を取り戻す”お手伝いをさせていただきます。

<産後ケア利用料金に含まれているもの>

- \* 栄養と愛情たっぷりの食事
- \* 休息
- \* 赤ちゃんの沐浴
- \* 1ヶ月以降の児の入浴のお手伝い
- \* 授乳のお手伝い、乳房ケア
- \* 育児の助言(沐浴指導等)
- \* 入浴 (ショートステイ・デイ 8 時間のみ)
- \* よろず相談 など

### <助産院でのスケジュール>

10:00	入所 お部屋のご案内 問診、体温・血圧等の測定 赤ちゃんの計測・沐浴	7:00	朝食
12:00	昼食	10:00	退所(ショートステイ型) お支払・母子手帳の返却
15:00	3時ティータイム		
16:00	退所(デイ型6時間) お支払・母子手帳の返却		
17:00	夕食(デイ8時間型)		
18:00	退所(デイ型8時間) お支払・母子手帳の返却		
	夕食(ショートステイ型)		

## 持ち物リスト

お父様	部屋着・靴下
	ナプキン(必要な方)
OR	母子手帳
	充電器 その他必要と思われるもの
お母様	バスタオル・フェイスタオル (ショートステイの方、8時間利用の方で入浴希望の方はご持参ください)
	着替え一式(2~3組)・ガーゼハンカチ・スタイなど (ショートステイの方は多めに用意ください)
お子様	おむつ(多めが安心)・おしりふき
	いつも使っている粉ミルク・哺乳瓶(消毒はいたします)
	お気に入りのおもちゃ・寝具(必要時)
	★離乳食が始まっている場合 いつもの内容と量の離乳食(回数分)
備え付け	お父様、お母様のお水・お茶・ポット
	離乳食の食器
	ティッシュペーパー
	ボディーソープ・シャンプー・トリートメント・ドライヤー

持ち物には名前もしくはマークを付けてください。

身軽な準備で起こしてください。

第2の実家と思っていただけることを心から願っております。

