

～ある助産施設での日帰りケアの1日～

10:00～

助産所へ来所
ママ&赤ちゃんの体調確認
必要に応じて乳房ケア

どんなケアを受けたいかを
助産師さんとお話しします。



11:00～

ベビーマッサージ&赤ちゃん体操
産後ヨガ

ママも赤ちゃんも
リフレッシュ



きもちいいな～

12:00～

昼食&授乳



赤ちゃんをそばで見ながらゆっくり昼食。
だれかと一緒に食べるのって楽しい♪

13:00～

全身整膚術

血流をよくする水素を吸入
しながらのママへのケア。
体のコリがスツキリします。



ママ&赤ちゃんのお昼寝タイム

赤ちゃんが起きちゃっても大丈夫！助産師さんが
みてくれるので、安心して熟睡できちゃいます。

15:00～

おやつタイム

16:00～

帰宅

帰りには、ママの心も体もスツキリ♪