

# 『産後ケア』って、どんなサービス？



ママも赤ちゃんも笑顔になれる♪  
そんなサービスです！



## ～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。  
体のコリがスッキリします。

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、ママの心も体もスッキリ♪