

# 日帰り型産後ケア

～気ままにのんびり @とりこえ助産院～

お母さんとお子さんで、気ままにのんびり過ごしてってください。

母と子  
定員4組の  
スペースです

産後4カ月未満、月齢の近い  
お母さんどうし  
ゆっくり、気兼ねなく、  
交流できる場です

※お弁当をご用意しています。  
(アレルギー対応不可、持ち込みOK)

助産師が  
います！

おっぱい足りてる？  
離乳食って？  
どうあやしたらいいの？  
寝かしつけのコツは？  
何でも相談してみてください

※お子さんの体重測定もできます。

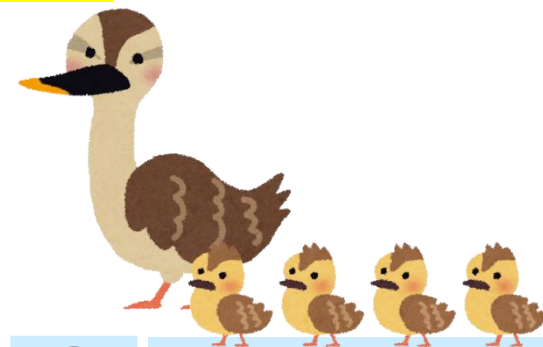
▶持ち物:母子手帳と、お子さんの身の回りのもの(調乳用のお湯はあります)

2021年度  
開催日

▶時間  
11:30~14:30

時間通りの利用でなく  
ても構いません

4/22	5/13 5/27	6/10 6/24	7/8 7/29
8/5 8/26	9/9 9/30	10/7 10/21	11/11 11/18
12/9 12/23	1/13 1/27	2/10 2/17	3/3 3/17



お申込み・利用にあたって

# 日帰り型産後ケア

## ～気ママにのんびり @とりこえ助産院～

気ママへ来所してから帰るまでの流れ



10:15  
とりこえクラス  
～カラダの使い方教室～

妊娠出産で変化したから  
だに意識を向けて、体と心  
を整えてみましょう。

KEYWORD は“骨盤”

※こちらは日帰り型産後  
ケアに含まれません。  
クラスの受講は、別途  
お申込みください。



11:15  
気ママ  
受付スタート



11:15から受け付けし  
ています。  
ママの準備ができだ  
い、ご都合の良い時間  
でお越しください！



12:30  
ランチタイム



お弁当とお茶が出ます

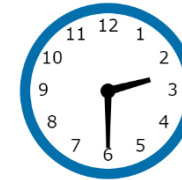
時間内は、自由に過ごしてください。

例えば・・・

他のママとおしゃべり、赤ちゃん同士の交流、  
赤ちゃんの体重測定、赤ちゃんの絵本を選んだりも出来ます。  
他にもママがやってみたいことがあったら、  
遠慮なく仰ってください。



助産師への  
個別相談もできます



14:30  
お帰り

