

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1歳未満、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)

2022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

4/14 4/21	5/12 5/19	6/9 6/23	7/7 7/21
8/4 8/25	9/1 9/15	10/13 10/27	11/10 11/17
12/1 12/15	1/12 1/26	2/2 2/16	3/2 3/16



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。
ママの準備ができたい、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