

奥州市

産後ケア

# おひさま



## らいと

(ホテル内)



日頃、育児を頑張っているお母さん方！  
悩んだり、疲れたりしていませんか？  
ほっと一息つける時間づくりのために  
助産師が全力でサポートします。

### 日帰りケア

#### 対象

産後5か月未満のママ・赤ちゃん

#### 定員

1回1組

#### 場所

水沢グランドホテル（毎週水曜日）

ブラザイン水沢（毎週火曜日）

薬師堂温泉（月1回）

\*利用日は、ホテル、温泉の事情で  
変動することがあります。

#### 持ち物

- ・母子健康手帳
- ・処方されているお薬
- ・お母さんに必要なもの  
乳房ケアにはフェイスタオル3枚  
飲み物
- ・お子さまに必要なもの  
ミルク、哺乳瓶、おむつ、おしりふき  
着替え・お出かけセット一式

#### 費用

無料

#### 施設にあるもの

テレビ、冷蔵庫、電気ケトル  
バスタオル等のアメニティ

#### タイムスケジュール

|        |                                             |
|--------|---------------------------------------------|
| 11時    | チェックイン<br>相談内容の確認<br>育児相談<br>アロママッサージ<br>授乳 |
| 12時30分 | お昼ご飯                                        |
| 13時    | ママの入浴<br>お昼寝<br>授乳                          |
| 16時    | チェックアウト                                     |

