

奥州市

産後ケア

おひさま



らいと (ホテル・温泉)



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

