

## 産前産後サポーター協会 心ゆるり

産前産後サポートセンターは、産前産後のお母様たちが安心して養生できる場所。

育児中のお母さんが育児に息詰まらないように ゆっくりとお休みいただくための場所を提供させていただきます。心ゆるりは、産後ケアハウスとしての機能を備えております。

「子供を産みたいけれど、産後はどうしよう?」などお悩みの方、お気軽にご相談ください。

### 「心ゆるり」のサービス

● 産後ケア1日プラン ● 24時間サポートプラン ● 出張サポートプラン ● 助産師外来

経験豊富な助産師と産前産後サポーターが常駐し、対応しますのでとても安心です。

#### 産後ケア1日プラン

1日(営業時間/AM10:00~PM4:00)をゆっくりと過ごしていただき、授乳が上手くいくようにサポートします。

#### 産後24時間サポートプラン

産婦人科退院後すぐのお母さんには、お産の心身の疲れが解消するまでゆっくりと休んでいただけますと共に、一番のお悩みである授乳がスムーズにできるようにお乳のマッサージや、お母さんがお休みの間は赤ちゃんのお世話をいたします。

#### 出張サポートプラン

ご自宅やご実家などでお過ごしのお母さんをサポーターが訪問、家事・沐浴ほか、赤ちゃんや上のお子様のお世話をいたします。なお、母乳マッサージや授乳練習、体重管理などは助産師が訪問いたします。



#### 助産師外来

■ 母乳相談(乳房マッサージを含む)

- ・乳腺炎:お乳が痛い。発熱がある
  - ・多乳症:お乳が多過ぎる。
  - ・お乳がもっと沢山出るようにしたい。
  - ・お乳が急に硬くなって痛い。
  - ・赤ちゃんが乳首を引っばる。
  - ・赤ちゃんがお乳を嫌がる。
  - ・赤ちゃんがお乳を吸ってくれない。
  - ・断乳相談(断乳後マッサージ)
  - ・卒乳後のマッサージ
  - ・赤ちゃんの体重が増えているか心配。
  - ・ミルクの足し方がわからない。
- などなど、ご心配なことは何でもお気軽にご相談ください。

■ 育児相談 ■ 離乳食相談



## 産前産後サポーター協会 認定講座

心ゆるりでは、子育て中のお母さんはもちろん、すでに活動中の助産師さんや子育ては終わってもさらに意識を向上させたい方までを対象とした認定講座を設置、実践的な産前・産後の知識や食事に関してなど、トータルな意識向上を図るための認定講座を開講しています。

実際、産休中で時間があるうちに勉強をしたいという方、

自分の知識のために受講したいといった方など様々な方が受講されています。

新生児の扱い方や、産後の体のことはもちろん、母乳にやさしい料理のご紹介・試食などもカリキュラムに含まれており、総合的な知識を習得いただくことを目指しています。



● 講座を連続して受講することが難しい方は、未受講分を以後の講座で受講いただくことが可能です。 ● 受講したい講座のみを受講していただくことも可能です。  
※ 受講料ほか詳細につきましては、弊社ホームページをご覧ください。お気軽にお問い合わせください。

※ 産前産後サポートセンター「心ゆるり」のお支払いにはクレジットカードもご利用いただけます。

(●VISA ●MASTER ●AMERICAN EXPRESS)

VISA

MasterCard

AMERICAN EXPRESS

「心ゆるり」をもっと詳しくご覧いただけます。弊社ホームページをご覧ください!!

<http://www.sangocare.com/>

(メールアドレス) kokoyuru\_support@orange.plala.or.jp

