

あべクリニック産科婦人科

産後ケアルームのご案内

産後～半年頃は育児による疲労が蓄積され
育児不安もたまってきます。
そんなタイミングで『産後ケア』をご利用
いただくことで心身ともにリフレッシュい
ただけます。

あべクリニック産科婦人科の 産後ケアでできる 6 つのこと

1 10:00から15:00までの滞在中
ママはいつでも寝られます



赤ちゃんをスタッフに預けママはまと
まった睡眠を取れます。上の子を当院の保
育士に預けて頂くことも可能です。※上
のお子様のお預かりは有料 (2500円)

2 助産師によるサポートで
育児の不安を解消できます



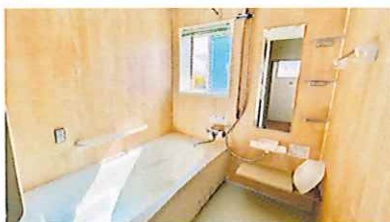
「おっぱいのケア (乳房マッサージ) を
してほしい」「自分に合った育児や授乳
のアドバイスをしてほしい」など、なん
でもご相談ください。

3 赤ちゃんのケア



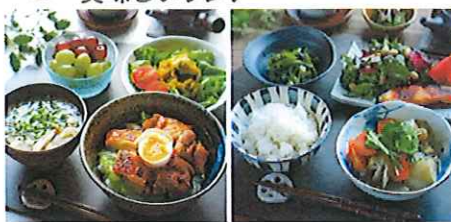
ママが休んでる間、専門スタッフが赤
ちゃんのお世話をします。また、発
育・発達チェックや健康上の観察を
します。 ※沐浴は有料 (¥500円)

4 ゆっくりバスタイム (有料 ¥500)



タオル・シャンプー・トリートメント・
ボディソープ、各種アメニティご用意し
ております。入浴剤・フェイスパックも
ご希望でプレゼントしています。

5 産後に必要な栄養たっぷり
美味しいランチ



お昼には、あべクリニック産科婦人科の
栄養満点の食事をお召し上がりいただけ
ます。アレルギーのある方は予約時にお
伝えください。

6 オプションで
リラクゼーションが受けられます



プロのセラピストによるマッサージで
育児の疲れを癒します。

メニューはこちらより →



利用できる方

2024年現在

- 石巻市に住所のある
生後0～5ヶ月未満のママと赤ちゃん
- 東松島市に住所のある
生後0～5ヶ月未満のママと赤ちゃん
- 東松島市に住所のある
※当院で出産の方は1歳未満まで利用可
※短時間通所もご利用可

利用料金

- 石巻市在住の方 1,000円
 - 東松島市在住の方 2,300円
 - 東松島市在住の方で短時間通所
ご利用の方 1,400円
- ※自治体によって料金が異なります

持ってきていただくもの

- 母子手帳
- 赤ちゃんの着替え
(こちらでもご用意しております)

ご利用までの流れ

1



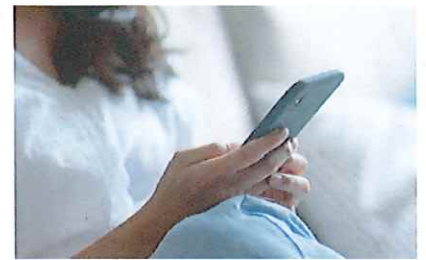
石巻市役所の健康推進課 または各総合支所
市民福祉課 に郵送もしくは窓口にて申請し
ます。

2



市から「利用決定通知書」が届きます。

3



下記の予約専用番号・LINE・インスタグラム
DMいずれかよりご予約。日程やプランを
決めます。オプションの希望はこの時にお
伝えください。

こちらでご用意しているもの

アメニティ

- ・ルームウェア
- ・母乳パット
- ・ナプキン
- ・授乳クッション
- ・フリードリンク
- ・シャンプー
- ・トリートメント
- ・ボディソープ
- ・クレンジング
- ・洗顔フォーム
- ・入浴剤
- ・タオル

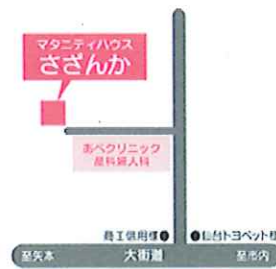
赤ちゃん用品

- ・哺乳びん
- ・ミルク
- ・紙おむつ
- ・おしりふき
- ・おくるみ
- ・タオル

その他

- ・フリーWi-Fi
- ・電子レンジ
- ・電気ポット
- ・ヘアドライヤー
- ・加湿器

アクセス



〒986-0859
宮城県石巻市大街道西
二丁目1番80号
「マタニティハウス
ざざんか」

当院の駐車場をご利用ください



育児の疲れから解放されたい

体がつらいので少し休みたい

子供たちをあずけて

ゆっくり熟睡したい

今まさに苦しんでいるママの
心が少しでも軽くなるよう
お手伝いします

あべクリニック産科婦人科

ご予約
お問い合わせ

ご予約・お問い合わせは
LINEやインスタグラムのDM
からもどうぞ



予約専用番号 ☎ 080-5552-5315

担当助産師

あべクリニック産科婦人科 阿部真由美

石巻市産後ケア事業

HAPPY BIRTHDAY MAMA

産後のママに休日を♡

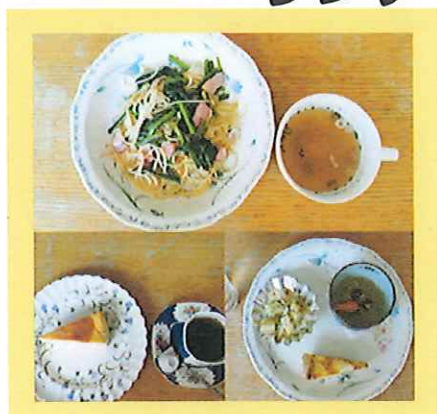
ママになった皆さん！
少しお休みしてみませんか？
ママ同士でお話したり♪ランチしたり♪
助産師さんのケアや、骨盤ケアも受けられます。
子育てを頑張っているママ達にゆっくり時間をお届けします。



※お弁当対応可



おでかけ
ランチ

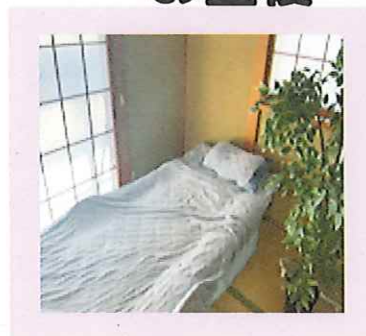


骨盤ケア

※骨盤を矯正するものではありません。



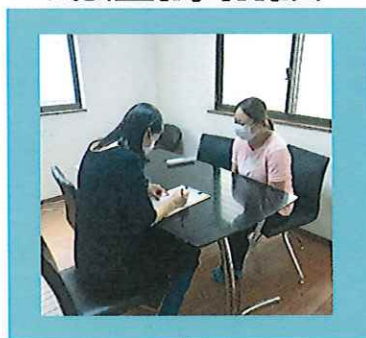
ママの1人
お昼寝



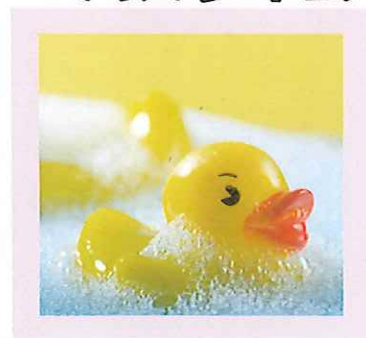
赤ちゃんケア



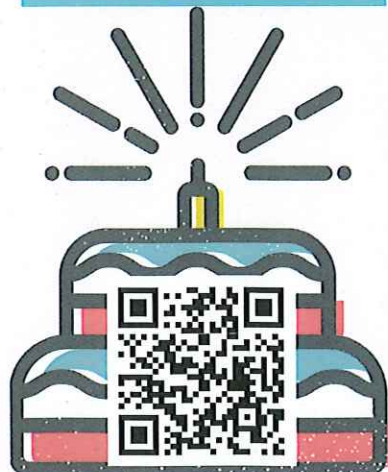
助産師相談



ママの1人
バスタイム



特定非営利活動法人
やっぺす



記念の手形・足型プレゼント



※本事業は石巻市の受託を受け実施しております。

スケジュール

10時	受付
10～12時	助産師相談 / 赤ちゃんのケア 骨盤ケア ★オプション(別途料金) ・小顔マッサージ ・アロマオイルマッサージ
12時	おでかけランチ ※天候によって内容変更有
13～15時	ママのくつろぎ時間 お昼寝 / お風呂 助産師相談 / 赤ちゃんのケア
15時	退出

※ママの希望に沿ってその日の予定を決めていきます！

持ち物

母子手帳 / 利用決定通知書 / 赤ちゃんの着替え / オムツ
(必要に応じて) ミルク / 哺乳瓶 / 赤ちゃんの保湿剤
ママの入浴セット / 水分補給用の飲物



母乳育児相談室

Andante

小野直子氏

有希●助産院●

高橋有希氏

実施日時：隔週木曜 10:00～15:00

定員：予約制 1回3組

対象：生後5か月未満の赤ちゃん和妈妈

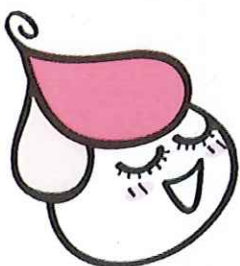
料金：1,000円

場所：石巻市大街道西1丁目14-68 横山住宅51号棟

お問い合わせ：特定非営利活動法人 やっぺす

0225-23-8588
(9:00～16:00)

詳細はここから！



ママ、休んでいいよ。
mama first
* 産後ケアハウス *

産後のママを1分でも多く寝かせてあげたい。

ママになると、24時間赤ちゃんに付きっきり。「眠い」「つかれた」そんな風に
思うのはあたりまえ。「わがままだ」なんて言う社会にはさようなら。


産後ケアハウス「mama first」は、いのちの誕生を祝福し、産後のママをとっぴりとケアするための場です。

いま不安や孤立感の中で出産・子育てをしているママたち、
初めての子育てでしんどさと向き合っているママたちに寄り添います。



(託児あり)



 **Baby smile**

営業日 火曜日(月2回程度) 10時~15時 対象 産後0~5か月未満の赤ちゃん和妈妈

人数 完全予約制
1日4名

場所 石巻市蛇田字土和田19-11
(駐車場あり)

ご予約 0225-24-8304 または
080-2826-2351(荒木)

※兄弟姉妹の託児についてはご相談ください。 本事業は石巻市から受託し実施しています。



当日のながれ

mama firstの大まかな流れです。
スケジュールは赤ちゃんやママ、スタッフの状況により前後する場合があります。

10:00 受付

お預かり

赤ちゃんをお預かりする際に、オムツ、ミルクセット(必要なかた)、
赤ちゃんお着替え、おしゃぶり(持っているかた。こちらにも用意あります)をお預かりします。

ウェアにお着替え

ウェアはこちらでご用意しています。ご自身のパジャマやルームウェアをお持ちいただいてもOKです。

足湯でぼかぼか

足浴と肩をあたためるパッドで体をリラックス。※ひざ下が出せるようにお願いいたします。

お布団でゴロゴロ、睡眠

睡眠不足、疲れの時期です。ゆっくりお休みなさい。
ママたちが寝ている間はスタッフが赤ちゃんを見守ります。

助産師による育児相談 + ボディケア

個別でお話していただけます。滞在中に授乳の様子をみてもらうなどでもできます。

ボディケアのご案内

A 乳房マッサージ

母乳育児中の方、マッサージをして、
おっぱいの状態を良くしましょう。

B ヘッド、フェイス、デコルテの
オイルトリートメント

首・肩の疲れにピッタリです。(約20分)
※トリートメント前にお化粧を落としていただきます。

C 膝下～足の
オイルトリートメント

足裏のツボ(反射区)に
刺激をいれます。

お布団でゴロゴロ、睡眠

睡眠不足、疲れの時期です。ゆっくりお休みなさい。
ママたちが寝ている間はスタッフが赤ちゃんを見守ります。

お弁当ランチ

「キッチンこさいの森」さんの手作り弁当をいただきます。

15:00 退室

持ち物

母子手帳

靴下

必要に応じて

眠りやすいように耳栓やイヤホンなどはご自由にお持ちください。
ウェアのご用意がありますが、着慣れたパジャマなどの方が
落ち着く方はお持ちください。



参加した
ママたちの声

◎こんなにゆっくりすごせるのが贅沢で贅沢で。
おっぱいマッサージをしてもらってすごく楽になったり、
子どもを抱っこしてもらい、長く眠れたり。
◎本当に至福の時間を過ごすことができました。
これで救われるママがたくさんいると思います。

お問い合わせご予約

LINE公式サイトからもOK

特定非営利活動法人ベビースマイル石巻

TEL. 0225-24-8304 または 080-2826-2351 (荒木)



じょさんしのいえ

～産後ケアハウス～

Happy Day

退院後すぐに使えます

営業日 毎週水曜日
(日程調整もあり)

人数 完全予約 1日2名

対象 産後0か月から5か月未満の
赤ちゃんとママ

場所 鹿島御児神社（日和山神社）境内

〒986-0833 石巻市日和が丘2-1-10

持ち物 ママ：母子手帳 利用決定通知書 利用料金 リラックスできる服
あかちゃん：着替え おむつとおしりふき

ミルク・哺乳瓶（1日過ごせる分）保湿剤

*ご利用前1週間以内にママ・赤ちゃん及び同居ご家族の方に
発熱咳症状がある場合は日程変更する場合があります

ご予約はこちらまで

予約先：有希●助産院● 高橋

☎ 090-2844-4712



予約先：Andante 小野

☎ 0225-90-4868





じよさんしのいえ の 産後ケア は

助産師だからこそできる特別な出産の祝福と
悩みや不安をひとつでも軽くなるようサポート
していきたいと思っております

おやすみ処

ベビーマッサージ



沐浴 & スキンケア

乳房ケア
授乳指導

などなど



骨盤体操

お昼ご飯

パパや上のお子様も
ご利用いただけます

ママと一緒に過ごせます



10時から15時まで
ママの自由な時間をお過ごしください

