

妊娠中・子育て中  
ひとりで  
悩んでいませんか？

ママの妊娠期から産後まで寄り添います

# 産前・産後デイケア 訪問ケア

～保健師・助産師・看護師などの専門職が、あなたの子育て応援します！～

妊娠したけど、  
身近に  
相談できる人が  
いない

妊娠中・産後  
外出するのも  
つらい

ママ  
ひとりで悩まないで  
助けてもらって  
いいんだよ  
応援するよ

第2子妊娠  
上の子もいるのに  
つわりがひどい

初めての子育て  
赤ちゃんは泣いて  
ばかり、何がなん  
だか分からない！

ママの笑顔を応援する はっぴい mama はうすの「産前・産後のデイケア・訪問ケア」が  
2019年度 独立行政法人福祉医療機構 社会福祉振興助成事業に選定され、引き続き通常より低価格でご利用いただけます！

## 産前・産後デイケア

デイケアでは、妊娠中でも産後でも、精神的・身体的に辛い時の休息に  
個室のお布団でゆっくり過ごしていただけます。ご利用頂けます。  
上のお子さんのお世話や、赤ちゃんの沐浴・ママの入浴も可能です。

<時間> 10:00～15:00のお好きな時間（水曜定休・土日祝祭日休み）

<場所> 親とよいこのサポートステーション はっぴい mama はうす

<費用> 通常 6,500円(会員) 8,000円(非会員)が

**どなたでも 2,000円** (2020年3月まで)

個室利用料・昼食代・沐浴代含む。

<持ち物> 母子健康手帳・オムツ・ミルク・離乳食・赤ちゃんの着替え・ママの入浴用品など



ランチ付

デイケアって何をするの？  
たとえば  
こんな風に過ごせます

- 10:00 mamaはうすに到着  
赤ちゃんやママの  
身体のこと  
母乳・抱っこの相談  
沐浴など
- 11:50 ランチ
- 13:00 ママはお昼寝や入浴  
赤ちゃんの見守りあり
- 14:30 お帰り

## 産前・産後訪問ケア

妊娠中～産後、外出が困難なときには、状況に合わせて助産師・保健師・看護師  
理学療法士などが、ご自宅に訪問しご相談に対応します。1回 約90分。

<費用> 通常1時間 2,500円(会員) 3,500円(非会員)が

**どなたでも 1,500円** (2020年3月まで) ※新潟市外、交通費別途

日時、内容についてはご希望をお聞きし、ご相談して決めていきます。

<ケア内容例> デイケア・訪問ケアともに、専門職がご相談に対応します。

- 妊娠中～産後、ママの体調に関する相談（冷え取り・骨盤ケア・食事指導など）
- 赤ちゃんの成長（体重測定など）・発達の観察（首のすわり、寝返り、ハイハイなど）
- 赤ちゃんのお世話の仕方・抱っこや寝かせ方など育児全般にわたるお悩み
- 授乳相談（回数・量など飲ませ方、添い乳の仕方や哺乳量測定など）
- 赤ちゃんの沐浴指導・介助 など

### 利用されたママの声

#### ●産前・産後デイケアを利用して

「居場所ができたように感じた。人に優しくしてもらえると自分も家族に優しくできると思った。お風呂に入って腰痛もよくなった。」  
「自宅で母子だけだと時々いきがたまるけれど、こちらへ来て普段抱えている疑問を解消でき、アドバイスも頂けてすっきりしました。新たな気持ちで赤ちゃん向き合えそうです。」

#### ●産前・産後訪問ケアを利用して

「あまり神経質にならず、心にゆとりをもってこのまま出産まで迎えたいです。」  
「具体的な解決法だけでなく自分の気持ちや思っていることを誰かに聞いてもらって大丈夫という言葉をかけてもらえただけで心が軽くなりました。」

■お申込み・お問合せはこちらの申込みフォームまたはメールへ

親とよいこの  サポートステーション  
はっぴい mama はうす

TEL 025-278-3177 (月・火・木・金 10:00～15:00)

mail: npo.hmo@gmail.com

〒950-0983 新潟市中央区神道寺1丁目5番44号

https://www.happy-mama-ouendan.jp

bolg http://ameblo.jp/happy-mama-house





# 妊娠期から産後までのサポート



母子健康  
手帳交付

お誕生  
おめでとう  
ございます



1 ヶ月



3 ヶ月



6 ヶ月



サロン利用料  
会員 300 円 非会員 500 円  
相談料無料

## 妊婦相談会 & 育児相談会

子育てサロンに参加しながら助産師、保健師・看護師に相談できます。(月・木曜日)  
ママになりたい方・妊娠期・産後・子育て中…どなたでもご参加 OK です。お連れになるお子さんの年齢制限もありません。  
妊娠期のこと、育児のこと、自分のこと、色々なことを相談できます。母乳相談会・行政書士の無料相談会などもあります。

## 産前・産後デイケア 訪問ケア

気軽に  
ご相談  
ください

**デイケア** 妊娠中でも産後でも、精神的・身体的に辛い時の休息に、個室のお布団でゆっくり過ごしていただけます。  
上のお子さんのお世話や、赤ちゃんの沐浴・ママの入浴も可能です。料金：2000 円 (2020 年 3 月まで)  
自力で外出が難しい方は送迎をご相談ください。

**訪問ケア** 妊娠中～産後、心身の状況が辛く外出が困難なときには、状況に合わせて助産師・保健師・看護師  
理学療法士などがご自宅に訪問し、相談に対応します。料金：1500 円 (2020 年 3 月まで) ※詳細は表面をご覧ください。



参加費  
無料

**お医者さんのおはなし会 「子どもの育ち相談会」** 月 1 回 よい子の小児科さとう医院の佐藤先生が、相談にお応えて下さいます。



お稽古  
講座

**だっこ講座** 妊婦さんも参加 OK! 赤ちゃんにとって心地いい抱っこはどのようにしたらいいの？

そんな疑問に、助産師がお答えします。授乳の姿勢についてや、抱っこがしやすくなるママの身体作りについてもお話します。

参加費：お稽古講座に該当します。会員 1500 円 非会員 2000 円 (お稽古コース回数券あり) 対象：妊婦さん、ママと赤ちゃん (おむね 3 か月頃まで)

お稽古  
講座

**おもちゃ講座《助産師が伝える 赤ちゃんの成長発達からみたおもちゃ選び》**

おもちゃはいつになったら必要？成長発達を促すようなおもちゃ選び、関わり方を遊びながら一緒に考えてみましょう。

参加費：お稽古講座に該当します。会員 1500 円 非会員 2000 円 (お稽古コース回数券あり) 対象：妊婦さん、ママと赤ちゃん (おむね 5 か月頃まで)

## マタニティフォト & 妊婦相談会

妊婦さん同士おしゃべりしながら、身体やお産、産後のことなど、気になることを助産師に相談することができます。その後カメラマン Hama がそれぞれのマタニティフォトを撮影します。

妊娠中は  
何度でも  
ご参加  
できます

参加費  
会員 2000 円  
非会員 3000 円



## マタニティ骨盤ケア講座

妊婦さんならどなたでも参加できます。  
参加費：会員 2000 円 非会員 3000 円

お稽古  
講座

**産後骨盤ケア** 産後すぐから参加できます。

参加費：お稽古講座に該当します。会員 1500 円 非会員 2000 円 (お稽古コース回数券あり)

4 回  
コース

**べびいケアコース** 参加費：会員 3000 円 非会員 3500 円 (コースチケット有り)

赤ちゃんの成長や発達を促す抱っこや遊びを通してママや赤ちゃんの気持ちいい～を一緒に探すコースです。対象：ママと赤ちゃん (コース開始時 2 か月頃まで)

参加費  
無料

スリングタイム  
月 1～2 回

**理学療法士による産後ボディケア講座** 参加費：会員 2500 円 非会員 3000 円  
産後の身体を整えること、セルフケアとしての体操の仕方などアドバイスします。

**理学療法士による個別相談** 参加費：会員 4500 円 非会員 5500 円  
個別にその人にあった施術とアドバイスを行っていきます。

お稽古  
講座

**離乳食講座「つながって！からだの発達と離乳食」**

離乳食のはじめ時や進め方を体験を交えて学ぶ講座です。  
対象：離乳食を始めた・進まない・悩んでいる  
ママと赤ちゃん (5～7 カ月) 参加費：お稽古講座に該当します。  
会員 1500 円 非会員 2000 円 (お稽古コース回数券あり)

離乳食  
おしゃべり会



**ふれあいフォト & 育児相談会**

対象：6～12 か月の赤ちゃん和妈妈・パパ  
親子ふれあい遊びや保健師による育児相談会を開催し  
その時の自然な親子の様子をカメラマン Hama が撮影します。  
参加費：会員 2500 円 非会員 3000 円

申込み多数の場合は  
抽選になる場合が  
あります。

4 回  
コース

## メンタルケア講座

4 回コース 参加費：会員 3000 円 非会員 3500 円 (コースチケット有り)

心理について学び『産まれてきてくれてありがとう』『自分子どもも夫も愛おしい』そんな気持ちになれるコースです。

お稽古  
講座

## お稽古講座

参加費：会員 1500 円 非会員 2000 円 (お稽古コース回数券あり)

(マネー講座 ヨガ講座 個性心理学を楽しむ講座 抱っこ講座 産後の骨盤ケア講座 離乳食講座 アロマ講座 おもちゃ講座など)

その他、最新情報・詳細はホームページ・ブログをご覧ください。

