

産後の心と身体を解きほぐす。

# リトリートプラン

3泊4日



- 産前産後ケアホテルは初めてなので、まずはお試しで宿泊してみたい…
- いつも頑張ってくれているママへプレゼント♪
- 自分へのご褒美に!ときどきリピート宿泊しながら育児を頑張りたい!



# RETREAT PLAN

ご出産後の疲れた心と身体を癒し、  
ゆったりとリラックスした時間をお過ごしいただきながら、  
現状または今後起こりがちなトラブルを解消するプランです。

助産師やケアスタッフとお悩みを共有させていただき、それぞれの観点からアドバイス。

実践プログラムを通じて知識と経験を結びつけることで、  
ご自身のにとってのよりよい選択肢を増やしていただきます。

また、出産時のお疲れがとれないうちに無理をしてしまうと、心身の不調を引き起こしかねません。

産後すぐは親子間の愛着を形成するうえでも重要なとき。

経験豊富な助産師や美容と健康のスペシャリストが、  
ご自宅に戻られてからの子育てが充実したものとなるようお手伝いいたします。

## ケア・ プログラム 例

足湯



アロマオイル  
トリートメント



骨盤パーソナルケア or  
助産師カウンセリング



産後ヨガ



よもぎ蒸し



etc.

# TIME SCHEDULE

タイムスケジュール

3泊4日

ホテルに着いたらどうするの？ そのあとは？

そんなお悩みをタイムスケジュールをシミュレーションして解消しましょう！

DAY  
1



## アロマオイル トリートメント

全身もしくはご希望の部位を選んでいただいて、アロマを使ったマッサージを行います。

昼食 12:00

RELAX  
TIME!

14:00

授乳 19:00

授乳／入浴 21:00

授乳 24:00

11:00

## チェックイン

施設に到着されたら、まずは助産師とのヒアリングを行います。どんなお悩みがあって、どのように施設で過ごされたいかを助産師とお母さまのマンツーマンでお話しさせていただきます。

13:00 授乳

15:00 おやつ

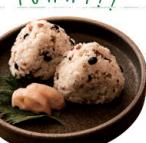
16:00 授乳

18:00 面会終了／夕食

22:00 夜食

## 夜食はご自由にどうぞ

ダイニングにお夜食を置いております。お好きな分だけお部屋に持ち帰っていただいて召し上がってください。



DAY  
2

03:00

授乳

06:00

授乳

08:00

朝食

09:00

授乳

10:00

足湯

出産直後で湯船に浸かれないお身体をやさしく温めます。冷え解消にも！



12:00

昼食

14:00

よもぎ蒸し



よもぎを煎じた蒸気を下半身を中心と全体に浴びさせます。身体の温度が上昇することによって内臓が温まり、婦人系トラブルの改善や便秘解消の効果が期待できます。

15:00

おやつ



16:00

授乳

18:00

面会終了/夕食

授乳/入浴

21:00

22:00

夜食

授乳

24:00



#### COLUMN

##### オプションについて

メニューによっては1週間前にご予約が必要なものございますので、必ずお受けしたいものがございましたらご予約時にお伝えいただけますとスムーズです。



授乳 03:00



06:00 授乳

08:00 朝食

授乳 09:00

昼食 12:00

授乳 13:00

11:00

#### 骨盤パーソナルケア

妊娠出産で負担がかかっていた骨盤。その骨盤を中心  
にソフトなタッチで身体全体を施術します。



14:00

#### 助産師カウンセリング

女性の心と身体に深く寄り添ってきた助産師が、あなたが抱える悩みの本質を掴み、解決の手助けをいたします。



15:00 おやつ

16:00 授乳

18:00 面会終了／夕食

授乳 19:00

授乳／入浴 21:00

夜食 22:00

授乳 24:00

#### COLUMN

##### レイステイ、ご延泊について

レイステイ、鉛白などの予定変更の手続きはフロントへ。延泊される日の2日前までにお申し出ください。





02:00

授乳

授乳

06:00

GOOD MORNING!

08:00

朝食

授乳

09:00

10:00

チェックアウト

CAN YOU  
RELAX ?

GOAL!

DAY  
4

## ぶどうの木でのご宿泊を終えて

心と身体への重点的なケアによって、  
ご帰宅されてからの育児がより楽しめるように！

また、ご自身のお気持ちや身体の変化、  
育児への不安が軽くなる！

出産や育児は誰しも初めてがあり、正解も不正解もないものです。

そして、思い描いたように進まないことがほとんどです！

自分にとって我が子にとって、納得できる結論はなんだろう？

そんな結論を選ぶための選択肢をぶどうの木ではたくさんご用意しております。

ご宿泊後のママたちの育児がどうか笑顔の多いものになりますように！