

身体を癒しつつ子育ての知識を得る。

## スペシャルプラン





# SPECIAL 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。 さらには産前産後のそれぞれに寄り添った知識を得て、 子育てやご自身の心身の変化への不安を取り除くプランです。

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。 赤ちゃんの反応や成長は一人ひとり違って当然のこと。 ご自宅に戻られてからも安心して育児と向き合えるよう支援します。

> 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

産後の身体教室







骨盤ケアレッスン



だっことおんぶの 教室



よもぎ蒸し











タイムスケジュール

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!

11:00

#### チェックイン

施設に到着されましたら、 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。

RELAX TIME! /



昼食 12:00

授乳

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。

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

Ó

0

22:00 夜食

YUMMY//

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。



授乳 24:00

DAY



足湯 出産直後で湯船に浸かれ

昼食 (12:00

授乳 (06:00

授乳 (09:00

ないお身体をやさしく温 めます。冷え解消にも!

14:00

授乳/入浴 21:00

授乳 24:00

22-00 夜食



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 必要なものもございますので、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 (06:00

朝食

09:00 授乳

10:00

授乳&育児教室

産前から授乳や育児の 準備と、実際にご自身の赤 ちゃんと楽しい授乳ができるコ ツなどをお伝えいたします。

昼食

14:00

産後ヨガ

産後すぐの方に無理

15:00

おやつ

16:00

授乳

DAY

面会終了/夕食 (18:00

20:00

よもぎ蒸し

よもぎを煎じた蒸気を下半身を中心 に体全体に浴び吸収させます。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。

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 必要なものもございますので、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。



08:00

(12:00

TIME!

REFRESH

のないやさしいヨガ。つ らい肩や腰、お産後の身体のセ ルフケアにもなるヨガです。

授乳/入浴 21:00

DAY

06:00 授乳

08:00

朝食

授乳 (09:00

12:00

13:00

11:00

だっことおんぶの教室

毎日のだっこが楽に♪抱っ こ紐の使い方だけじゃな い、だっこが楽しくなる コツをお伝えします。



14:00 助産師カウンセリング

昼食

授乳

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

17:00 ベビーマッサージ体験教室

幸せなコミュニケー ション。ママのタッ チで伝える沢山の 愛と優しさが、赤 ちゃんの心と身体を 健やかにします。



面会終了/夕食

18:00

0

19:00 授乳

21:00

授乳/入浴

COLUMN

レイトステイ、ご延泊

レイトステイ、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。

夜食 22:00

23:00 足湯

24:00 授乳





### 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!