

# 助産院 ら・くな産後ケア

## 助産院ら・くなの想い

出産は女性にとって、  
心身共にとても大切なライフイベントです。  
日本でも昔から、産後の女性は特別に大切に  
されていました。産後の女性がしっかり休み、  
身体を回復させる事は、今後の女性としての  
生活の為にも、育児の為にもとても重要なのです。  
あなたの新しい生活が順調にスタートできるように、  
心身の回復をお手伝いさせていただければ  
嬉しいです。

家庭的雰囲気と手作りのお料理、産後の  
健康美を促す助産師のケアで元気になって  
いただけるよう、スタッフ一同お待ちしております。

## 1日の流れ

- 10:00 来院
- 10:00 ~ 10:30 助産師の育児・体調ご相談タイム  
ゆっくりご相談させていただき、楽しい育児  
にする為の対策をご一緒に考えていきます。
- 12:00 昼食
- 15:00 おやつ
- 16:00 帰宅

★滞在中、適宜必要なケアやサポートを  
させていただきます。  
(母乳・姿勢・美容健康について)  
★お子様の沐浴は助産師が行います。

- \* 月曜日～金曜日に開院いたします。
- \* 休みたい時には、**お子様をお預かり**いたします。
- \* 来院時間・帰宅時間を変更したい方はご相談ください。

## 利用料

28,000 円 完全  
予約制

- \* 昼食、おやつ、助産師のケア、お子様の体調チェック  
及び育児相談含みます。
- \* 事前の無料相談、見学も受け付けております。

## 持ち物

母子健康手帳、お子様の着替え・おむつ・ミルク(使っている方)、ママのパジャマ、洗面用具

## こんな方におすすめ

### 母乳育児を軌道にのせたい方

(授乳時痛みがある、吸い付くのに時間がかかる、分泌不足が気になる等)

助産師が滞在中の授乳時にサポートいたします。  
滞在中何回か実践できるので、自宅での成功率が格段にUP!  
今はミルク中心だけど、母乳中心に移行したい時のサポートなど。

### ミルクの足し方がわからない

助産師が体重、授乳量をチェックして具体的な方法をご提案  
いたします。(ミルクが必要かどうか、足し方・減らし方など)

### 骨盤を支える方法が知りたい! 体形をもどきたい!

助産師が骨盤の正しい固定方法や産後の姿勢の整え方を  
お伝え致します。

### 授乳中乳房・乳頭のトラブルを起こしやすい方、 現在トラブルを感じている方

助産師が丁寧にケアします。再発防止の為のアドバイスをします。

### イライラ、良く眠れないなど

助産師がリラクスの為のケアをさせていただきます。



産前産後ケアサロン 助産院 ら・くな

la cuna

〒305-0035  
茨城県つくば市松代 4-10-12

お申し込み・問い合わせ

メール : care.salon.lacuna@gmail.com  
電話 : 029-856-6658



お申込み  
問合せメール



助産院ら・くな  
MAP