

よくあるご質問

Q 予約は必要ですか？

A はい、当助産院は完全予約制です。

事前に当院公式Line・Mail・InstagramのDM
いずれかからご予約ください。

山口市に住民票がある方は、産後ケア事業の
利用が可能です。(条件あり)

当院予約とは別に山口市産後ケア事業利用申
請が必要となります。

Q どんな悩みでも相談してもいい ですか？

どのコースを選んだらいいかわ
かりません。

A はい、どんなお悩みでもご相談くださ
い。コース選びもお任せください。

産後のお悩みはお一人お一人違います。赤ちゃん
の事だったり、ママのことだったり、パート
ナーのことだったり、「こんなこと相談しても
いいのかな？」と迷われたときでも、どうぞお
気軽にご連絡ください。

コース選びもご予約の際にご希望やお話をお伺
いして、お一人お一人に合ったコースをご提案
させていただきます。

自己紹介



ぼわんと代表

山井 裕子 Hiroko Yamai

保健師・助産師・看護師

NPO法人 母子フィジカルサポート研究会正会員
トコちゃんベルトアドバイザー
自力整体ナビゲーター

私は、長男を出産後、体のあちこちの痛み、何をやっても泣き止まない
赤ちゃんのお世話で疲れ切って、赤ちゃんをかわいいと思えず育児
していた時期がありました。それをきっかけに、母子整体、べびいケ
ア、まんまる育児を学び実践しました。自分のからだのケア、赤ちゃん
のからだのケアをすることで、自分も赤ちゃんもからだがラクになり、
子育てが楽しくなりました。

カラダが変わると心が変わる。心が変わるとカラダが変わる。

ママと赤ちゃんの大切なカラダと心に向き合いながら、
日々を心地よく、ごきげんに過ごせるようお手伝いいたします。

ご予約・お問い合わせ方法

1 Mail

✉ info@powanto.com

2 LINE公式アカウント



【産後ケア&夜泣きケア&まんまる育児】
助産院ぼわんと

3 インスタグラムのDM



【産後ケア&夜泣きケア&まんまる育児】
助産院ぼわんと

住所

山口市小郡上郷

詳しい住所はご予約時にお伝えいたします。

山口市のママさんへ
ご案内

ママと赤ちゃんの
カラダと心をリラックス



ママの
からだケア

夜泣きケア
&
まんまる育児

お風呂入れ
&
スキンケア

山口市にお住いの方向け

助産院ぼわんと
産後ケア

(訪問型・来所母乳支援型)

産後ケアのご案内

*当院は、山口市の産後ケア事業委託事業所です。
利用基準の該当者には助成が受けられる場合があります。

●訪問か来所母乳支援か選べる

●訪問は3つのコースから選べる

ぽわんと産後ケアは、お宅にお伺いする**訪問型**と助産院にお越しいただく**母乳支援型**があります。

訪問型は3つのコースをご準備しております。

コースの選択は、ご予約の際にご希望やお話を伺ってご提案させていただきます。時間内で2つのコースを組み合わせることも可能ですが、当日の赤ちゃん和妈妈の様子によってはご希望にお応えできないこともございますのであらかじめご了承ください。

母乳支援型では、ママがリラックスして母乳育児をHappyと感じることを大切にしています。ぽわんとでは、乳房に直接触るおっぱいケアは行っておりません。体を温めること、ママがリラックスすることは母乳育児に良い影響を与えると考えています。乳房マッサージをご希望の方には信頼できる助産師をご紹介します。

●申請で利用料が無料になる

訪問型、母乳支援型ともに山口市にお住まい(住民票が山口市)の方は**1回に限り利用料金が無料**になります。

(ご予約後に**山口市産後ケア事業利用申請が必要**)

*自費でのご利用も可能です。

*ご不明な点はお気軽にお問い合わせください。



ママの疲れを癒す
産後の回復をサポート

ママのからだケアコース(訪問)

妊娠、出産、産後によってママの体には様々な変化が起こります。

産後のママは、赤ちゃんのお世話に追われて、自分のからだのケアまでできないことが多いです。けど、ママの心とからだが休まって、癒されて、整って、ママ自身が元気になることで、育児も楽しくなります。ママの心とからだを大切にすることそれが第一優先です♪

このコースでは、ママのお身体と心の状態に合わせて、骨盤ケア、アロマケア、クラニオセラピーを組み合わせたオリジナルケアを提供いたします。

【ご準備いただくもの】バスタオル、フェイスタオル



夜泣きケア

赤ちゃんの快眠と
発達をサポート

まんまる育児コース(訪問)

赤ちゃんの夜泣きの原因は、①環境や体の不快感 ②昼間の刺激の影響 ③発達途中の睡眠リズムです。

生後1~5か月は①。生後5か月~1歳は③。

1歳~は②と③。が主な原因と言われています。

まんまる育児は原因①にとっても有効です。

「まんまる育児」とは、赤ちゃんの気持ちよいという「快」の感覚を大切にする育児方法で、赤ちゃんの体の成長、発達に合わせたやさしい抱っこや寝かせ方をすることです。

このコースでは、一緒に抱っこや寝かせ方、赤ちゃんのマッサージをしてママが楽にまんまる育児を実践できるようにお手伝いします。

【ご準備いただくもの】バスタオル、フェイスタオル
お持ちであれば授乳枕

お風呂入れ

毎日のお風呂入れ
スキンケアのお悩み解消

スキンケアコース(訪問)

赤ちゃんのお肌は、大人に比べてとても薄くてデリケート。沐浴やそのあとのスキンケアがとても大事です。私は長女の乳児湿疹~アトピーに悩まされました。なので、ママがスキンケアジプシーにならないために、正しい知識とケア方法をお伝えしたくてこのコースを作りました。

このコースでは、実際に赤ちゃんの沐浴とスキンケアをしながらお伝えしていきます。

【ご準備いただくもの】バスタオル、フェイスタオル
お着換えなど

Happyな母乳育児を
サポート

母乳支援型(来所)

母乳育児はママがHappyであることが大切だと考えています。そのためには、ママの心とカラダがリラックスしている状態であることが望ましいです。

このコースでは、助産院に来所していただき、漢方よもぎ蒸しで体を温める、一緒にお話をしながらストレッチをするなど心とカラダを温めリラックスすることでママと赤ちゃんのHappyな母乳育児を応援します。

【ご準備いただくもの】バスタオル、フェイスタオル
お飲み物(お水やお茶など)

