

## 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、Line・Mail・InstagramのDMいずれかからご予約ください。

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。

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

沐浴  
&  
スキンケア

## 助産院ぼわんと

## 産後ケア

(訪問型・来所型)

# 産後ケアのご案内

## ●訪問か来所か選べる

## ●4つのコースから選べる

ぽあんと産後ケアは、お宅にお伺いする**訪問型**と助産院にお越しいただく**来所型**があります。

4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ご様子によってはご要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。

ぽあんとでは、乳房に直接触るおっぱいケアは行っておりません。授乳の仕方、抱っここの仕方、ママのカラダを整えるケア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。

**来所型 (70分)**

**¥6,000**

**訪問型 (80分)**

**¥8,000**

- \* 訪問型は山口市近辺が対象となります。対象範囲は小郡上郷より片道20km以内とさせていただきます。それより遠方の場合、お問い合わせください。
- \* 訪問には別途交通費が必要です。JR仁保津駅より片道10km未満は無料。片道10km以上20km未満は1000円となります。
- \* 駐車場の確保をお願いいたします。有料駐車場使用の場合は別途実費となります。



赤ちゃんの快眠と  
発達をサポート

## 夜泣きケア & まんまる育児コース(訪問/来所)

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



毎日のお風呂入れ  
スキンケアのお悩み解消

## お風呂入れ & スキンケアコース(訪問/来所)

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

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/来所)

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、ママの心とからだは休まって、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



あったかポカポカ  
ママのリラックスサポート

## 漢方よもぎ蒸しコース(来所)

よもぎを煮出し、その蒸気を下半身(腔粘膜や肛門)を中心に身体全体に浴びて吸収させ、あたためる健康法のことを「よもぎ蒸し」といいます。よもぎ蒸しは、「産後の肥立ちが良い」といわれることから、もともと産後のケアを目的とし愛用されてきたものです。このコースでは、助産院に來所していただき、漢方よもぎ蒸しをすることで心とカラダをあたためリラックスタイムを提供いたします。

【ご準備いただくもの】フェイスタオル3枚  
お飲み物(お水やお茶など)

