

こんなことで困っていませんか？

とにかくゆっくり寝たい  
赤ちゃんのお世話に不安がある  
授乳が出来ているか心配  
話を聞いて欲しい  
沐浴を教えて欲しい、つらい  
なんだかわからないけど、  
などなど…

さんごケアはじめます。

## 産後ケアのご案内

青梅市、羽村市にお住まいの方で  
産後ケア事業の承認を受けている方対象

利用料金：各市町村にお問い合わせください。

利用時間：1泊2日 10時から翌日10時まで

(利用当日に空きがあれば連泊も可能です。)

利用内容：★ご本人の希望に応じたケアをおこないます。

例えば…乳房ケア、授乳方法の援助、沐浴

赤ちゃんの体重チェック、ママの休息など

栄養士への栄養相談や心の専門看護師への相談も  
できます。

★昼食(和食or洋食のスペシャルランチ)、

夕食、翌朝食がつきます。

★希望により、アロママッサージもできます。

詳しくは、担当者にお尋ねください。