

アルプスベルクリニック産後ケアプラン

アルプスベルクリニックでは産後・子育て期間のママと赤ちゃんの心と身体を両面からトータルサポートいたします。

育児に少し不安を感じた時、心や身体が疲れた時、
気軽にちょっと心と身体を休めに来られる場所・・・

休憩したら元気になってお家に帰っていける場所・・・

お母さんと赤ちゃんにとって、そんな心のオアシスでありたいと思います。

【サービス内容】

宿泊と日帰りのコースがあります。

担当のスタッフがママと赤ちゃんの状態をお聞きしながら、
個別にケアプランを作成し、プランに沿ったケアをさせていただきます。

★赤ちゃんのお預かりについて

いつでもママのご希望に応じて、赤ちゃんをお預かりいたします。

上のお子様(年長さんまで)は当院の託児室にてお預かりすることができます。

完全予約制となります。スタッフにご相談ください。



【利用できる方】

産後 1 ヶ月までのママと赤ちゃんのご家族の方。

育児に悩んだり、サポートしてくださる方がいらっしゃらない時や
疲れが溜まりゆっくりされたい時などにおすすめです。

育児と一緒に参加されたいパパにもおすすめです。



- 疲労がなかなか回復しない・・・
- 時々不幸せな気持ちになることがある。
- 少しでもいいからゆっくりしたい。



- 授乳や育児が上手くいかない。
- 赤ちゃんがなかなか泣き止まず困っている。
- 里帰りしたけど日中は赤ちゃんとも2人きりで辛い。



- ママをサポートしてあげたい。
- 授乳の仕方や沐浴の仕方を体験したい。
- もっと一緒に育児をしたい。

【施設紹介】

設 備：全室個室トイレ・洗面所・シャワー完備・ソファベット・
テレビ・冷蔵庫・無線LANフリースポット
アメニティセット・スリッパ・授乳クッション
フェイスタオル・バスタオル・ドライヤー・哺乳瓶
コインランドリー（洗剤は無料で貸出があります。）

※付添い寝具の貸出ございます。

※必要時、ママの寝衣の貸出がございます。

※乳頭保護器、ナプキン、オムツ、おしり拭きの販売もございます。

【プランの紹介】

★宿泊型産後ケア

【ママリラックスプラン】

育児に悩んでいたり、サポートしてくださる方がいらっしやらない時や
疲れが溜まりゆっくりされたいママにおすすめです。

※上のお子様も宿泊可能です。（ママと添い寝になります。）

ケアの内容：ご希望に応じて赤ちゃんをお預かりいたします。

スタッフが沐浴をさせていただきます。

追加でご希望のケアをお選びいただけます。

- ・沐浴の指導
- ・育児相談
- ・母乳相談
- ・アロママッサージ（別料金）

費 用：1泊2日 20000円（昼、夜、朝の3食込）

持ち物：母子健康手帳・保険証・診察券・寝衣・ナプキン
化粧品など必要とされるもの

赤ちゃんのオムツ・おしり拭き・ミルク・着替え

利用時間：8：30～20：30の間で御都合のよい時間に入退室して
いただきます。お時間に関しましてはご相談も可能です。



【ご夫婦で育児体験プラン】

パパも一緒に赤ちゃんのお世話を体験されたい方におすすめいたします。
※上のお子様も宿泊可能です。（ママもしくはパパと添い寝になります。）

ケアの内容：パパも一緒に育児に参加できるようお手伝いさせていただきます。

- ・沐浴の指導や育児相談をさせていただきます。
追加でご希望のケアをお選びいただけます。（ママのみ）
- ・母乳相談
- ・アロママッサージ（別料金）

費用：1泊2日 25000円（昼×2、夜×2、朝×2の3食込み）

持ち物：母子健康手帳・保険証・診察券・寝衣・ナプキン

化粧品など必要とされるもの

赤ちゃんのオムツ・おしり拭き・ミルク・着替え

利用時間：8：30～20：30の間で御都合のよい時間に入退室して
いただきます。お時間に関しましてはご相談も可能です。



★日帰り型産後ケア

【ママリラックプラン】

産後にサポートしてくださる方がいらっしゃらない時や、
疲れがたまりゆっくりされたい時などにおすすめいたします。

ケアの内容：ご希望に応じて赤ちゃんをお預かりいたします。
追加でご希望のケアをお選びいただけます。

- ・沐浴又は沐浴の指導
- ・育児相談
- ・母乳相談
- ・アロママッサージ（別料金）

費用：1日 15000円（昼食込）

持ち物：母子健康手帳・保険証・診察券・寝衣（必要時）・ナプキン

赤ちゃんのオムツ・おしり拭き・ミルク・着替え

利用時間：8：30～20：30の間で御都合のよい時間に入退室して
いただきます。お時間に関しましてはご相談も可能です。



【ケアについて】

◎沐浴の指導

入院中に教えてもらった沐浴。いざ退院後にご自身で沐浴をしてみると、意外と大変な事もあると思います。

スタッフと一緒にもう一度楽しく沐浴を覚えましょう。

ママもしくはパパに実際に赤ちゃんの沐浴していただきます。

◎母乳相談（飛騨市の乳房ケア補助券が利用できます。）

「ちゃんと母乳がでているかな・・・ちゃんと飲めているのかな・・・」
など日常的に感じる不安や

「乳首が切れて痛い・・・おっぱいが痛い・・・」

「もしかしたら乳腺炎・・・」

「なんだか急におっぱいをいやがる・・・」

など授乳中のおっぱいには突発的なトラブルもしばしば見られます。

そんな母乳育児の不安やおっぱいのトラブル解消のお手伝いをさせていただきます。

◎育児相談

退院後、お家で赤ちゃんのお世話を始めてみると、小さな不安や疑問が出てくるものです。

悩みをスタッフが一緒に解決させていただきます。楽しく育児をしましょう。

◎アロママッサージ

たまにはご褒美。いつも頑張っているママ。

育児に疲れたお身体をいたわってみませんか。

通常メニュー以外に産後ケアメニューもご用意しております。

【ご利用に当たっての注意事項】

※すべてのプランは事前予約が必要です。

※上のお子様の託児利用は予約が必要となります。

月～金 8：30～20：00 土曜日 8：30～16：30

※ご利用中に医師の診察が必要となった場合、診察・処方保険診療の対象となります。

※利用時に利用者や同居家族の方に感染症の方がいらっしゃる場合は、利用をお断りする場合がございます。（利用時に問診あり）

※お食事はご希望に応じて追加する事も可能です。（別料金）

