

# あべクリニック産科婦人科

## 産後ケアルームのご案内

産後～半年頃は育児による疲労が蓄積され  
育児不安もたまってきます。  
そんなタイミングで『産後ケア』をご利用  
いただくことで心身ともにリフレッシュい  
ただけます。

### あべクリニック産科婦人科の 産後ケアでできる 6 つのこと

1 10:00から15:00までの滞在中  
ママはいつでも寝られます



赤ちゃんをスタッフに預けママはまとまった睡眠を取れます。上の子を当院の保育士に預けて頂くことも可能です。※上のお子様のお預かりは有料 (2500円)

2 助産師によるサポートで  
育児の不安を解消できます



「おっぱいのケア (乳房マッサージ) をしてほしい」「自分に合った育児や授乳のアドバイスをしてほしい」など、なんでもご相談ください。

3 赤ちゃんのケア



ママが休んでいる間、専門スタッフが赤ちゃんのお世話をします。また、発育・発達のチェックや健康上の観察をします。※沐浴は有料 (¥500円)

4 ゆっくりバスタイム (有料 ¥500)



タオル・シャンプー・トリートメント・ボディソープ、各種アメニティをご用意しております。入浴剤・フェイスパックもご希望でプレゼントしています。

5 産後に必要な栄養たっぷり  
美味しいランチ



お昼には、あべクリニック産科婦人科の栄養満点の食事をお召し上がりいただけます。アレルギーのある方は予約時にお伝えください。

6 オプションで  
リラクゼーションが受けられます



プロのセラピストによるマッサージで育児の疲れを癒します。  
※マッサージは有料  
マッサージメニューはご予約時ご案内いたします。

## 利用できる方

2025年現在

- 石巻市に住所のある  
生後0～5ヶ月未満のママと赤ちゃん
- 女川町に住所のある  
生後0～5ヶ月未満のママと赤ちゃん
- 石巻市に住所のある  
※当院で出産の方は1歳未満まで利用可

## 利用料金

- 石巻市在住の方 1,800円
  - 女川町に在住の方 2,000円
- ※自治体によって料金が異なります

## 持ってきていただくもの

- 母子手帳
- 赤ちゃんの着替え  
(こちらでもご用意しております)

## ご利用までの流れ

1



市役所の健康推進課 または 各総合支所  
市民福祉課 に郵送もしくは窓口にて申請しま  
す。



←石巻市はオンライン申請もできます。

2



市から「利用決定通知書」が届きます。

3



下記の予約専用番号・LINE・インスタグラムDMいずれかよりご予約。日程やプランを決めます。オプションの希望はこの時にお伝えください。

## こちらでご用意しているもの

### アメニティ

- ・ルームウェア
- ・母乳パット
- ・ナプキン
- ・授乳クッション
- ・フリードリンク
- ・シャンプー
- ・トリートメント
- ・ボディソープ
- ・クレンジング
- ・洗顔フォーム
- ・入浴剤
- ・タオル
- ・化粧水、乳液

### 赤ちゃん用品

- ・哺乳びん
- ・ミルク
- ・紙おむつ
- ・おしりふき
- ・おくるみ
- ・タオル
- ・沐浴ソープ
- ・保湿クリーム

### その他

- ・フリーWi-Fi
- ・電子レンジ
- ・電気ポット
- ・ヘアドライヤー
- ・加湿器

## アクセス



〒986-0859  
宮城県石巻市大街道西  
二丁目1番80号  
「マタニティハウス  
さざんか」

当院の駐車場をご利用ください



育児の疲れから解放されたい

体がつらいので少し休みたい

子供たちをあずけて  
ゆっくり熟睡したい

今まさに苦しんでいるママの  
心が少しでも軽くなるよう  
お手伝いします

あべクリニック産科婦人科

ご予約・お問い合わせは

LINEやインスタグラムのDM  
からどうぞ

予約専用番号 ☎ 080-5552-5315

担当助産師

あべクリニック産科婦人科 阿部真由美

ご予約

お問い合わせ

