

# つくば市 宿泊産後ケアスケジュール

## 1日のスケジュール

～当日～

10:00 赤ちゃんに風邪症状等がないかの確認  
◇体温測定  
◇お部屋へご案内  
◇ケア内容の確認

12:00 昼食  
◇お母さん・赤ちゃんのケア  
◇赤ちゃんの発育確認など  
◇シャワー浴  
◇お母さんの休息

13:30 リラックスタイム  
～ティーパックをご用意しています  
ごゆっくりお過ごし下さい～

15:00 ご利用料金のお支払い  
※ご利用日初日が平日の方は現金のみのお支払いです  
※ご利用日初日が平日の方は受付にお越しください

18:00 夕食・シャワー等  
21:00 消灯

～翌日～

08:00 朝食  
12:00 昼食  
16:00 ご帰宅

土日祝日ご利用の方へ

・お越しになりましたら、  
正面玄関のインターフォンを押してください  
・ご利用料金はPayPayのみのお支払いになります  
(現金不可)

※事前にアプリ登録をお願いします

## 利用料

- 各市町村宿泊産後ケア自己負担金
- オプションをご利用した際の追加料金  
連泊をされた場合の追加料金 (赤ちゃん¥1,000/日・お母さん¥500/日)

※宿泊中の外出はお控え下さい。面会はできません。

※貴重品、多額の現金はお持ちにならないでください。万一、院内で紛失等が起きた場合、責任を負いかねます。

※夜間の分娩などの緊急時には、一時的に母児同室をお願いすることができます。ご了承ください。

つくばみらい  
遠藤レディースクリニック  
Tsukubamirai Endo Ladies Clinic

## 持ち物

- 母子健康手帳
- 保険証
- 産後ケア事業承認決定通知書
- 室内着、下着
- スキンケアセット、歯ブラシ等
- ヘアケアセット、ボディソープ
- 常備薬等
- おむつ、おしりふき、ミルク
- 乳頭保護器 (必要時)

※下記オプションをご利用されない方は各自ご準備をお願いします

## オプション♪

### 赤ちゃんセット ¥1,000

- おむつ
- おしりふき
- ミルク



### お母さんセット ¥2,000

- 院内着
- 歯ブラシ、コップ、ボディタオル

### THANNアメニティ ¥2,000

- シャンプー
- コンディショナー
- シャワージェル
- ボディミルク

## 当院準備品

- スリッパ、タオル類、ドライヤー
- ベビー服
- 哺乳瓶
- ウォーターサーバーあり
- KASUMIスキャン&ゴーご利用いただけます (有料)