

産後の食養生プラン Short stay

ご利用できる方

産院退院後の母親と6か月頃（ハイハイが始まるまで）の赤ちゃんとその家族

※ 以下の方は事前にご相談下さい

- ・産後6か月を過ぎている方
- ・産院で医師による治療が必要と判断されている方

利用料金

1日あたり 30,000円

産後の養生を目的としているため、7泊8日～の宿泊をおすすめしております。（最低宿泊数3泊4日～）

※ オプションで送迎可能です



持ち物

- 母子手帳
- 保険証
- 印鑑
- 宿泊中の着替え・下着
- 洗面用具

※ お風呂・洗面所に用意してあります「自然に還る石鹸水」はシャンプー、洗顔、ボディソープとしてご使用いただけます

- 赤ちゃん用衣類
- オムツ・おしり拭き
- ガーゼハンカチ
- 赤ちゃん用のおくるみ
- フェイスタオル（乳房ケア用）2-3枚
- ナプキン

※ オムツなし育児、布おむつの使用をおすすめしております

<必要な方のみ>

- ご自宅で使用予定（している）の哺乳瓶、ミルク

※ 設備上、電子レンジでの消毒はできません。

※ 宿泊費には、毎日バスタオル、タオルの1セット分が含まれます

※ 洗濯機使用できます（無料）

【スケジュール例】

<1日目>

11:00~15:00
チェックイン、（お昼）
滞在中のケアプラン作成

ママと赤ちゃんの今の
体質と体調を知ろう！

18:00 夕食
コテージで赤ちゃんとの生活スタート

<2日目>

8:00 日々の問診、朝食

毎日少しずつベビーマッサージ
を覚えられます

9:00 ベビーマッサージ

今日のカラダの声に耳を傾
けまみよう

9:30 沐浴&赤ちゃんの体重測定

11:00 養生（ポディーケア）タイム

◎ YOJO TIME（養生タイム）はいったい何をするの？

A. お身体の様子とご希望により、下記の項目以外にも
様々なお手当てをさせていただきます。

- ◇アロマや薬草を使用した足浴、肘浴
- ◇大根干葉湯
- ◇生姜、菘菘温湿布
- ◇ポディー、フットオイルマッサージ
- ◇海やファームアースウォーキング
- ◇産後ヨーガ、瞑想、ニードラ
- ◇田んぼマッサージ 等々・・・

12:00 昼食

状態に応じマ乳房・乳頭のお手
当マをします

13:00 おっぱいケア

14:00 まったりお昼寝、授乳

ご希望により母屋でかまど炊き等
ライブクッキングを体験できます。
これを機にマクロビオティック料理
を覚えちゃおう！

16:00 母屋で食事作り体験

お食事は体質や体調に合わせた食事を提供します。
ご希望マスタッフと賑やかに召し上がることもで
きますよ！

18:00 夕食

<最終日>

8:00 朝食

10:00 沐浴&体重測定

11:00 チェックアウト



※ ご利用の方によってスケジュール内容は異なります。
※ 助産師によるケアは基本的に10:00~15:00の間となります

アラウンズフィールドは
東京から2時間ほどの距離にある
千葉房総いすみ市の海鳴りが遠くに聞こえる
里山にあります

ここでの生活は
田舎に里帰りをしたような
どこか懐かしさを感じます

この自然豊富な環境の中で赤ちゃん
とナチュラルライフを送ることができます

アラウンズフィールド産の
採れたマ食材と自家製調味料を使った
オーガニックな食事を
その日の体調に合わせて
提供します

助産師の専門的なケアも受けながら
産後のカラダを養生し
育児に自信をもって自宅に帰ることが
できるようお手伝いをさせていただきます



産後の食養生プラン【宿泊】

養生をしたい方のプラン。必要時、乳房ケア、沐浴
指導、授乳指導をおこないます。一緒に家族の宿
泊もおすすめします。ご希望マ料理作り体験もでき
ます。



ママのための休日プラン【日帰り】

昼間一人で過ごすことが不安な方、食事をつくるの
が大変な方、沐浴の練習をしたい方などにお勧めし
ます。ご希望マ料理作り体験できます。



母乳育児相談

助産師による乳房ケア、育児相談を行います。
ご自宅に出張も行っていきます。詳細はご連絡下さい。

ママのための休日プラン Day care

ご利用できる方

ハイハイが始まるまでの赤ちゃんとお母様とその家族

利用料金

1日利用 10:00~16:00 (昼食付) 20,000円

※ オプションでチェックアウトを19:00 (夕食付) に変更することもできます

持ち物

- 母子手帳
- 保険証
- 赤ちゃん用衣類
- オムツ・おしり拭き
- ※ おむつなし育児、布オムツ使用の場合はご相談下さい
- ガーゼハンカチ
- 赤ちゃん用のおくるみ

＜必要な方のみ＞

- 哺乳瓶、ミルク



母乳相談 Mother's milk consultation

ご利用できる方

授乳中の方

内容

授乳相談、乳房ケア、児の体重測定、卒乳相談、育児相談など

利用料金

乳房ケア 5,000円
※ 初診料別途1,000円

持ち物

- 母子手帳
- 保険証
- フェイスタオル 3枚
- オムツ



予約方法 Reservation

＜宿泊コースの場合＞

Step1 下記の①②③のいずれかの方法で仮予約

- ①電話 (090-5544-8414)
- ②ホームページ (<http://www.happymamma.org>)
- ③Eメール (info@happymamma.org)
- ※ 予約はご利用予定の2か月前より承ります
- ※ 仮予約の時点ではまた予約が完了していません

Step2 出産後、または利用日が決定したら、利用3日前までに本予約を電話で行う

- ※ 予約状況によりご希望に添えない場合がございます
- ※ ことをご了承ください

＜日帰りコース、母乳相談の場合＞

日帰りコースの場合は利用3日前までにホームページまたはEメールにて予約。母乳相談は電話で予約。
※ 利用前日または当日の場合は電話でお問い合わせください

助産師 Midwife

羽鳥 恵美 (はとり めぐみ)

- ・ベビーマッサージ講師、新生児訪問指導員
- ・国際ラクテーションコンサルタント (IBCLC) 取得
- ・新生児蘇生法修了認定 (NCPRI) 専門コース取得
- ・助産実践能力習熟段階レベルⅢ アドバンス助産師認定

問い合わせ Reference

✉ info@happymamma.org

- ※ ご予約、お問い合わせのご連絡の際は①お名前 ②ふりがな ③出産予定日 (または出産日) ④初or経産婦 ⑤電話番号 ⑥メールアドレス ⑦ご利用希望日 ⑧ご利用期間、をご記入下さい

☎ 090-5544-8414

- ※ お問い合わせ、ご予約は9:00~17:00の間でお願いします

[ハッピーマンマ ホームページはこちら→](#)



所在地 Address

ブラウンスフィールド
〒299-4504 千葉県いすみ市岬町桑田1501-1

[ブラウンスフィールド ホームページはこちら→](#)

- ※ 料金表記は全マ税抜き価格となります。ご精算時にはすべし消費税額込みの価格でお願いいたします
- ※ クレジットカードでのご清算はできかねます。ご了承ください



<http://www.happymamma.org>