

家族の新しいはじまりを、 ゆっくり育てる30日間。

産前・産後ママケアホテル 1か月滞在プログラム

出産を終えた母親に必要なのは、すぐに元の暮らしへ戻る
ことではありません。

安心して立ち止まり、深く眠り、心と身体をいたわる時間。
そして、赤ちゃんを知り、家族で支え合う方法を見つけ、こ
れからの暮らしを自分たちらしく整えていく時間です。

このプログラムは、30日間を予定で埋めるものではありません。

休む。満たす。赤ちゃんを知る。家族の暮らしを描く。そし
て、安心と希望をもって日常へ帰る。

その変化を、マイ助産師を中心とするケアチームと、ホテル・
旅館のホスピタリティが一つになって支えます。

何もしない日があってもいい。赤ちゃんを見守ってもらい、
心ゆくまで眠ってもいい。家族で食卓を囲み、命の誕生を喜
ぶ日があってもいい。

すべての過ごし方は、母親と家族が選べます。以下の期間は
あくまで目安です。決められた日程に合わせるのではなく、
母親と赤ちゃんの状態、その日の気持ち、家族の希望に応じ
て柔軟に組み立てます。

退院後からの30日間の連続滞在を基本とし、退院後1年以内
の利用や再滞在にも対応します。

第1段階「ほどく」

到着から3日程度——頑張らなくてよい時間へ

到着後、最初にお伝えしたいのは、

「ここまで、本当にお疲れさまでした」

ということです。

命を迎えるという大きな営みを経て、母親の心と身体は、自分で思う以上に多くの力を使っています。赤ちゃんが大切に守られるように、母親にも、守られ、いたわられ、安心して眠る時間が必要です。

この時期は、眠ること、温かな食事をとること、身体を横たえることを最優先にします。何かを始める必要はありません。まずは、それだけで十分です。

チェックインはできる限り客室で簡潔に行い、長い説明や面談は求めません。荷物を置いたら、そのまま休める。誰かに気を遣うことなく、自分のために静かな時間を使える。そんな穏やかな始まりを用意します。

赤ちゃんとの過ごし方も、母親の体調や希望に合わせて整えます。ゆっくり眠りたいときには、ケアスタッフが赤ちゃんを丁寧に見守り、授乳の時間に合わせてお部屋へお連れします。同じお部屋で過ごしながら、必要な場面だけ支援を受けることもできます。

赤ちゃんと離れて休むことも、そばで一緒に過ごすことも、どちらも母親と赤ちゃんを大切にする選択です。その日の心と身体に無理のない過ごし方を、一緒に見つけます。

食事、清掃、体調確認の時間も、睡眠を妨げないように調整します。育児を学ぶことも、元気に振る舞うことも、前向きになろうとすることも、まだ必要ありません。

疲れも、戸惑いも、言葉にならない不安も、そのまま受け止めます。

「もう頑張らなくていい」「ここでは、安心して休んでいい」

そう心と身体が感じられるまで、急かすことなく寄り添います。

静けさの中で緊張をほだき、深く息をつく。そこから、この30日間が始まります。

第2段階「満たす」

4日目から10日目程度——心と身体に、力を取り戻す

十分な睡眠と温かな食事、安心して身を委ねられる時間が重なると、張りつめていた心と身体に、少しずつ余白が戻ります。

ここで目指すのは、出産前の状態へ急いで戻ることはありません。新しい命を迎えた自分をいたわり、これからの暮らしに向かう力を養うことです。

マイ助産師が、睡眠、食欲、痛み、疲労、授乳、心の状態を継続して見守り、必要なケアを調整します。専門的な対応が必要な場合には、医療機関や管理栄養士、理学療法士、心理職などへ適切につなぎます。

目覚めた時間にいただく温かな食事。季節や地域の恵みを感じる料理。ゆっくりとした入浴や身体をいたわるケア。窓辺で景色を眺める時間や、心地よい風に触れる短い散歩。

その日の気分合うものだけを選びます。もちろん、何もせずに休む一日も、このプログラムの大切な時間です。

食事をおいしいと感じる。景色を眺めたいと思う。赤ちゃんの寝顔を、穏やかな気持ちで見つめられる。

そんな小さな変化が、心と身体に回復の実感をもたらし、未来へ向かう力になります。

第3段階 「育む」

11日目から20日目程度——赤ちゃんを知り、自信を育てる

心と身体に余白が生まれると、赤ちゃんの表情や声、しぐさにも、落ち着いて目を向けられるようになります。

泣き方、眠り方、授乳、排泄、抱かれ方。赤ちゃんには、一人ひとり異なるリズムがあります。マイ助産師とともに、その子らしいサインを見つけながら、家族に合った関わり方を探します。

母乳、ミルク、混合栄養のいずれも尊重します。抱っこ、授乳、沐浴、着替え、寝かしつけも、一つの正解に合わせるのではなく、母親と赤ちゃん、家族の暮らしに無理なく続けられる方法を選びます。

うまくいかない日があってもかまいません。スタッフは、できているかどうかを評価するのではなく、迷ったときには手を添え、できそうなときには静かに見守ります。

ここで育てるのは、何でも一人でできる力ではありません。

赤ちゃんの様子を見ながら考えられること。分からないときには尋ねられること。疲れたときには誰かを頼れること。そして、自分たちに合う方法を選ぶことです。

「教えてもらったからできる」から、「この子のことが、少しずつ分かってきた」へ。

その実感が、母親と家族の中に、確かな自信を育てます。

昨日とは違う表情に気づく。初めて家族で笑い合う。赤ちゃんの小さな成長を喜ぶ。

ここから、産後の日々は、不安だけではなく、発見と喜びに満ちた時間へ変わっていきます。

第4段階「描く」

21日目から27日目程度——家族の暮らしと未来を描く

赤ちゃんが生まれると、家族の暮らしも新しく始まります。

その暮らしを、母親一人の頑張りの上につくらないこと。パートナーや家族も滞在に加わり、赤ちゃんとの過ごし方、夜間の対応、家事、仕事、休息、きょうだいとの時間を一緒に考えます。

誰かが「手伝う」のではなく、家族みんなで育てる。誰か一人が無理をするのではなく、互いに休み、支え合える暮らしをつくる。

マイ助産師とファミリーコンシェルジュが、一人ひとりの思いを聴きながら、その家族に合った役割と生活のリズムを整えます。

そして、ホテル・旅館で過ごすからこそ出会える喜びも味わいます。

季節を感じる食事。海や森、庭園、温泉、街並みなど、その土地ならではの風景。家族での散策、夫婦でゆっくり向き合う食卓、きょうだいとの時間、命の誕生を記憶に残す家族写真。

体調に合わせて外へ出ることも、客室で静かに過ごすことも自由です。

産後ケアは、不安や困り事だけに向き合うものではありません。

母親が一人の人として自分を取り戻すこと。家族が命の誕生をともに喜ぶこと。旅や自然、食、文化との出会いによって、心が軽くなること。

「赤ちゃんと一緒に、どこへ行こう」「これから家族で、どんな時間を過ごそう」

ここでの滞在が、家族の未来を楽しみに思えるきっかけになります。

第5段階「つなぐ」

28日目から30日目——安心と希望を、日常へ

30日間の終わりが近づいても、急いで元の生活へ戻る必要はありません。

ホテル・旅館で育んだ休息のリズム、赤ちゃんとの関わり方、家族の支え合いを、自宅での暮らしへ無理なくつなぎます。

睡眠、授乳、食事、家事、仕事、外出、受診など、自宅で想定される一日を家族で確認します。困りそうな場面では、我慢の仕方ではなく、誰に、どのように頼るかを決めておきます。

必要に応じて、荷物の配送、育児用品の設置、宅配食、家事代行、訪問支援なども手配します。帰宅したその日から準備や家事に追われず、穏やかな生活を始められるよう支えます。

赤ちゃんの特徴、母親に合った休み方やケア、家族の役割、相談先は「マイケアプラン」としてまとめます。30日間の歩みや家族の言葉は「家族のはじまりブック」に残します。

退館の日に持ち帰っていただくのは、育児の知識だけではありません。

十分に休んだ心と身体。赤ちゃんを少しずつ理解できるようになった実感。家族で支え合うという約束。そして、これからの暮らしを自分たちで育てていけるという希望です。

退館後「つづく」

マイ助産師とつながりながら、家族の歩幅で未来へ

退館は、ケアの終わりではありません。

滞在中から母親と赤ちゃんを見守ってきたマイ助産師が、退館後も家族に伴走します。

オンライン、電話、訪問、必要に応じた再滞在を組み合わせ、原則として産後1年まで継続して支えます。赤ちゃんの成長、授乳や睡眠の変化、母親の体調や気持ち、家族の暮らしを、同じ助産師やチームが見守ります。

これまでの経過を知っているから、相談のたびに最初から説明する必要はありません。

「こんなことで相談してよいのだろうか」

そう感じる小さな心配も、そのままお話してください。早い段階で誰かと分かち合えることが、母親と家族を守ります。

医療が必要な場合は、産科、小児科、精神科などの専門機関へ速やかにつなぎます。食事、家事、仕事、保育など暮らしの支援が必要な場合も、適切なサービスと結びます。

いつでも相談できる人がいる。自分たちのことを知っている人がいる。必要なときには、もう一度休みに戻れる場所がある。

その安心があるからこそ、家族は自分たちの歩幅で未来へ進めます。

この30日間が届けるもの

休むことは、育てること。

30日後、すべての育児ができるようになる必要はありません。

分からないことがあっても相談できる。疲れたときには休んでよい。一人で抱えず、家族や周囲を頼ってよい。

そう思えることが、このプログラムの目指す到達点です。

この30日間は、母親を出産前の状態へ急いで戻すためのものではありません。

母親がいたわられ、赤ちゃんが大切に见守られ、家族がともに育ち始めるための時間です。

休めたから、赤ちゃんと向き合える。支えられたから、家族の未来を描ける。

退館の日に、

「ここに来てよかった」「家に帰ってからも、ひとりではない」「これからの毎日が、少し楽しみになった」

そう思える30日間を届けます。

休むことは、育てること。

その言葉が、母親と家族の心に残る実感となり、これからの暮らしを支える力へ変わっていきます。