



産後のお母さんを応援します

Support Mommy



たくさんの癒し、楽しみ、学びの機会を通じて
産後のお母さんをサポートします！

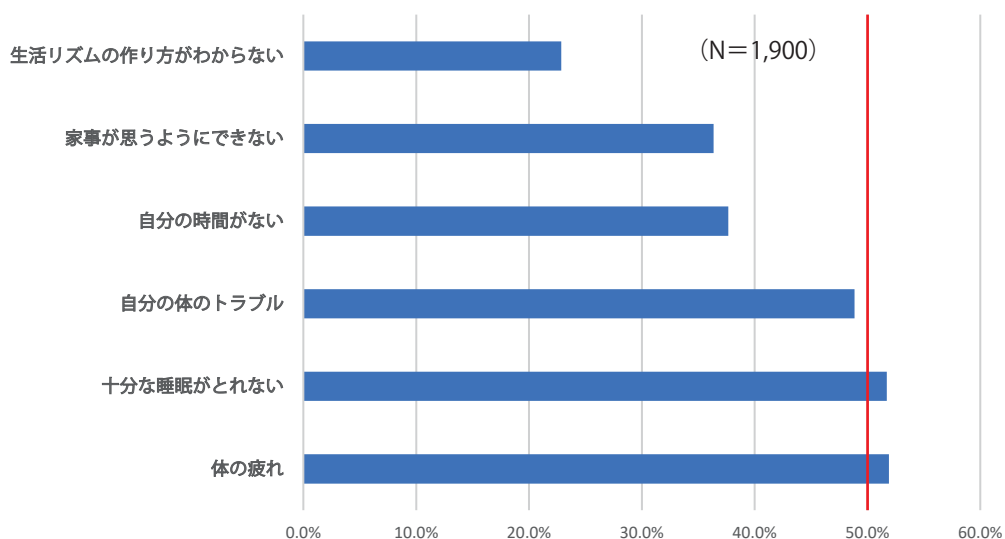


医療法人 社団

ミオ・ファティリティ・クリニック



産後のお母さんの およそ半数は 疲れています



出典：平成 29 年度子ども・子育て支援推進調査研究事業
「妊産婦に対するメンタルヘルスケアのための保健・医療の連携体制に関する調査研究」

おひとりで悩んだり、無理をしたりせず、まずは、ご相談ください。



日帰りや1泊などで
様々な癒しと学びを
体験いただけます

育児相談、おっぱい相談、食事相談、心理相談、
ママ&ベビーヨガ、ピラティス、食べヨガ、ママランチ会、
アロママッサージ、そして、季節を彩る美味しい食事。

自由な組み合わせであなたらしい、ひとときをお過ごしください。





育児相談

- ✓赤ちゃんのことが心配で不安になることがある。
- ✓睡眠不足で身体がだるい。
- ✓相談できる人がほとんどいない。
- ✓少しの間でも1人ですごしたいときがある

経験豊富な助産師が
ご相談に対応いたします





おっぱい相談

- ✓おっぱいが足りているか心配。
- ✓授乳後もおっぱいがすっきりしない。
- ✓飲ませ方がわからない。
- ✓乳首に傷や水疱ができています。
- ✓乳首が痛い。
- ✓乳房に違和感（固いところがある）がある。

母乳育児を無理なく安心してすすめられるよう授乳についてのご相談をお受けしています。

乳房のトラブルや赤ちゃんの体重増加など、何でもご相談ください。

経験豊富な助産師がご相談に対応いたします。

母乳育児がスムーズにいく秘訣をお話します。



食事相談

食生活に関する不安、離乳食のすすめ方に困ったとき
BMI が気になるとき、お気軽にご相談ください。

生活習慣病の予防や食生活の改善につなげます。



負担の少ない調理方法や時間節約術などもご提案いたします。



心理相談

あなたの気持ちの一番近くで寄り添い支援します。

心のケアというと大げさな事のように感じるかもしれませんが、多くの方が自分ではどうしようもできない気持ちに悩んでおられます。

誰かに話すだけで気持ちが落ち着くことがたくさんあります。

ほっとできる穏やかな時間を提供できるよう最善を尽くします。



臨床心理士／公認心理師の2つの資格を有した心理士が
2名在籍し、ご相談に対応できます。

ママ＆ベビーヨーガ



1歳までの赤ちゃん和妈妈が一緒に楽しむ事ができる
ヨーガです。赤ちゃんとのスキンシップを図りながら、
産後の体型を整え、より良い愛着形成に効果的です。



育児で疲れた身体を解放させて、
ストレスのない育児ライフへ導いていきます。



ピラティス



身体の安定とやわらかさを養うコツを穏やかなエクササイズでお伝えしています。

産後のリカバリー、そして子育て中の身体をケアするためにも長く役立つエクササイズです。

Selfeeling Pilates 認定インストラクターが対応いたします。





食べヨガ

1歳までの赤ちゃんと一緒にできるヨガを通じて
コミュニケーションを図り、食事（みごはん）や
おやつをおいしくいただきます。

大人の食事を簡単に離乳食にアレンジする方法も学べます。

参加者同士でおしゃべりする時間もお楽しみください。





ママランチ会

一汁三菜の身体に良い食事（みおごはん）を体験し、食の意識を高めます。

また、日々の食事にひと工夫を加えて作る離乳食の方法など便利な時間節約術をご案内いたします。





アロマハンドマッサージ

アロマハンドマッサージで
上質なひと時をお過ごしください。



アロマフットマッサージ

- ✓夕方になると、足がむくんでだる重い。
 - ✓朝はスッと入れた靴が夕方帰る時にはきつくなっている。
- フットマッサージとエッセンシャルオイルでリフレッシュ！





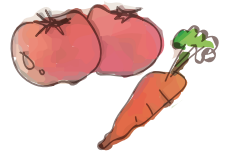
アロマタッチ

アロマタッチはアロマタッチトリートメントとも呼ばれ、心地よさ、癒しの効果だけでなく、心身のストレスを緩和し、自律神経のバランスを取ることで、心のバランスを向上して、身体の不快感を取り去ってくれます。

アロマクラフト体験

エッセンシャルオイルを用いてアロマバスボム、化粧水、乳液、柔軟剤などを楽しく作ってみませんか！





クリニックが考える 心とカラダが喜ぶごはん みおごはん

「みおごはん」をご提供します。

昆布と鰹節、煮干しの出汁を用い、化学調味料を用いず、旬の食材や昔ながらの乾物の良さを活かした手作りの食事は、カラダの健やかさだけでなく、こころの穏やかさも、もたらしてくれます。

家族みんなで食べていただきたい食事です。





自由な組み合わせで 癒しと学びを体験していただけます

日帰りでも宿泊でも自由な組み合わせで
お選びいただけます。
まずは、専任スタッフにご相談ください。



看護室長
助産師 飯塚敏子

プランは、すべてオーダーメイド。
まずは、お話をお聞きし、あなたに必要な
プランをご提案いたします。
ゆっくり、安心してご利用いただけるよう
サポートいたします。
お気軽に相談ください。

予約方法



面 談



電 話



メール



お電話でのお問い合わせは



0859-35-5211



医療法人 社団

ミオ・ファティリティ・クリニック



マタニティ ユニット

産科外来・一般婦人科外来・各種検診

TEL . 0859-35-5211 FAX . 0859-35-5213



リプロダクティブ ユニット

不妊外来・女性外来・MFCラボラトリー

【鳥取県特定不妊治療費助成医療機関】