

休息型・4時間デイ（午後利用）

4時間デイの過ごし方

午後からゆっくりお休みいただける4時間デイ。

ママの休息を中心に、赤ちゃんも安心して過ごせるよう、1日の流れをわかりやすくご案内します。



13:30



● 入所・オリエンテーション



入所

入所時間は遅れても大丈夫です。出発直前のおおむつ替えやうんちなど、いろいろなことが起こります。20分を超えそうな場合は、メールでご連絡ください。



初めての場所でも
安心できるように

初めての場所や初めて会う人に、赤ちゃんも不安です。
ゆっくり時間をかけて支援者に慣れてもらうようにしています。



物品お預かり



ご自宅での過ごし方・
育児に関するご相談

ご自宅での過ごし方や1日の流れをお聞きし、
できるだけご自宅のリズムに合わせたケアをさせていただきます。



初めての場所や人に赤ちゃんも不安を感じやすいため、
ゆっくり時間をかけて慣れてもらうようにしています。



14:15ごろ



● 赤ちゃんお預かり

赤ちゃんをお預かりし、ママは2階のお部屋で
ゆっくり休息していただけます。



15:00ごろ



● 授乳・ミルク・補食

ゆっくり休みたい時は、授乳をお休みして、
搾乳やミルクで対応することもできます。



16:30ごろ



● お迎え準備・ご案内

- 1 1階プレイルームにお荷物を持ってお越しください。
- 2 お預かり中の赤ちゃんの様子などをお伝えさせていただきます。
退所時間や帰宅時間に授乳が重なりそうでしたら、
早めにプレイルームにお越しください。
- 3 ご利用料金お支払い／母子手帳・物品返却



17:00



● 退所

退所時刻は17:00、時間厳守でお願いします。



安心して過ごしていただくために

1 短時間でも しっかり休息

短い時間でも、ママの
心と体をリフレッシュ
していただけます。



2 ご自宅のリズムに 合わせたケア

ご家庭での過ごし方を伺い、
無理のないサポートを
心がけています。



3 赤ちゃんの様子も 丁寧に共有

お預かり中の様子や
授乳・睡眠などを
わかりやすくお伝えします。

産前産後ケアサポート フィーカ

ママと赤ちゃんが安心して過ごせる産後ケア