

子育ては初めから上手にはいきません。

親子で育ち合いをしながら

成長していけるよう

お手伝いしていきます。



ここはぐ

「ただいま」が言いたくなる
もうひとつの実家

いのちの学び舎 産前産後ケアハウス ここはぐ



【車で来る場合】

月極駐車場(ここはぐ表示のある所)5台分
※月極駐車場はやすおか小児科様看板が目印です

【バスで来る場合】

秋田中央交通(210)添川線 (バス停:泉一ノ坪)
秋田駅西口—通町—天徳寺前—蓬田上丁行

秋田市泉馬場6-7

☎ 070-1148-5589

平日10:00~16:00

✉ kokohug.akita@gmail.com



ここはぐ 🔍

<https://kokohug.jp>

私たちはお母さん、赤ちゃん、家族が
ゆっくり安心して身体と心を整えながら
過ごせる場所づくりを目指しています。

退院直後から、生活に根ざした
睡眠、食事、排泄を整えることに
特化したケアを中心に行います。

一人一人に寄り添い、子どもを産み育てて
よかったと思えるようなサポートを
していきます。

利用案内 (1日2組限定)

対象者

産後1年未満の赤ちゃん和妈妈
(退院直後より利用可能)

申し込み方法

申し込みはお住まい地域の保健所へ
お問い合わせください。
一部の市町村では補助があります。
利用料金等は申し込み窓口で確認を
してください。

持ち物

- 母子手帳
- 赤ちゃんのおでかけグッズ
(着替え・おむつ・ミルク・哺乳瓶等)
- 部屋着 (必要な方)

1日の流れ (9:00~16:00)

- 1 受付 (9:00)
オリエンテーション・カウンセリング
ケアの内容はご本人と相談して
決めていきます
- 2 ヘッドリンパケア 指湯
- 3 昼食
- 4 おやつ、ティータイム
- 5 帰宅 (16:00)

利用時赤ちゃんの体重測定、
授乳・睡眠・遊びのサポート等
行なっていきます。

アメニティ

- ・バスタオル・フェイスタオル・シャンプー
- ・トリートメント・ボディソープ
- ・ドライヤー・バスソルト

※当日荷物や赤ちゃんのサポートが
必要な方は駐車場からお手伝いしますので
遠慮せずお電話ください。

※キャンセル時は当ケアハウスまで
直接連絡をお願いします。24時間対応

Tel 070-1148-5589

食事



季節の天然の素材や発酵調味料にこだわり、
赤ちゃんにも産後もママにも優しい栄養
たっぷりの料理を提供します。
作り方等も必要があれば
お伝えしていきます。
食事内容は相談できます。
アレルギーや苦手な食べ物があれば事前に
お知らせください。

遊び 発達



心と身体の手台づくりが特に
大切な1年。
日々の関わりの中かで赤ちゃんの発育は
変わります。
「育ち」を理解することで子どもの
可能性を邪魔しない環境づくり、
丁寧なお世話の仕方、発達を促す遊び、
関わりなど大切なことをお伝えします。

睡眠 休息

疲労の回復、そして産後ケアを通
して自宅での過ごし方など今後の
生活につながるようサポート
していきます。

