日帰り型（個別・少人数）

施設名 所在地	利用対象者		予約方法	注意事項	施設の紹介
	個別	少人数			
河北総合病院 杉並区阿佐谷北 1 丁目 6 番 1 号	産後 3 か月未満	なし	電話：03-3339-2121（代表） 「産婦人科の産後ケア入院について」とお伝えください。	・別室で赤ちゃんの預かりが可能です。 ・施設 1 階にローソンがございます。	お子さんをお預かりして、ゆっくりごはんを楽しんでいただけます。スタッフ一同、心よりお待ちしております。
赤川クリニック 杉並区上荻 1 丁目 24 番 6 号	産後 3 か月未満	なし	電話：03-3391-6694	なし	全てのお部屋が個室（お手洗いと浴室は共用）です。パパや上のお子さんも一緒にお過ごしいただけます（条件あり）。産後の養生の他、授乳の仕方や育児の相談など、ママのニーズに寄り添ったケアを提供します。
ひだまりクリニック 杉並区和田 3 丁目 4 番 12 号	産後 7 か月未満	なし	・E メール： hidamarisalon@yahoo.co.jp ・電話：070-5625-4130	・実施日は、ひだまりクリニック公式 LINE やホームページを参照してください。 ・ご来院いただく方が発熱、咳、鼻水、下痢などの症状がある際は来院せず一度ご連絡ください。	「かわいいけど大変」でなく「大変だけどかわいい」になるようにと、2011 年開業してからずっと予防医療と子育て支援を中心に母親学級にも取り組んでいます。区の乳児健診を長年担当している小児科医と助産師が多職種連携で担当します。何でもお聞きください。
たらちね助産院 杉並区高井戸東 4 丁目 7 番 7 号 サニーコーポ高井戸東 1 階	産後 7 か月未満	産後 7 か月未満	・ネット予約：「たらちね助産院ホームページ」の予約システムから入力してください。 ・電話：03-3331-5606	開催日、お申込みはホームページを参照してください。	経験豊富な助産師がお母様の授乳や産後の身体、お子様のお世話などのご相談に応じながらゆっくり安心してお過ごしいただけるようにケアの提供をしています。また近隣の先輩ママさんにもお手伝いに入っていただいています。

こもれび助産院 杉並区荻窪 3 丁目 48 番 10 号ロイヤル須田 204 号室	なし	産後 7 か月未満	・電話：070-4488-5848 ・ネット予約：下記「こもれび助産院ホームページ」の予約システムから入力してください。	なし	出産後のママと赤ちゃんが安心して母乳育児を続けられるよう、心を込めてお手伝いさせていただきます。何かありましたらご気軽にお問い合わせください。
髙木助産院 杉並区下高井戸 1 丁目 10 番 15 号モトハウス 201 号室	産後 7 か月未満	産後 7 か月未満	電話：090-3903-6036	なし	母乳育児にまつわる相談をメインに、子育て全般のご相談に応じます。どうぞお気軽にご来院ください。
産前産後ケア施設ママペルシュ 杉並区上荻 3 丁目 22 番 12 号ドミトリー上荻 1	産後 7 か月未満	産後 7 か月未満	電話：03-5303-7299	・当施設はマンションの 1 室（ワンルームタイプ）のように各部屋が完全に独立しておりますため、日帰り型（個別）のみ 1 回のご利用につき、別途一律で使用料を頂戴いたします。 ・風邪症状、発熱、下痢、目の充血などの感染症状のある方は、ご利用をお控えください。	お母さんと赤ちゃんの“日常”に寄り添った、パーソナルなケアを大切にしている日帰り型の施設です。完全個室の環境にて、周りに気兼ねなくリラックスいただきながら、育児や身体のお悩み等お気軽にご相談ください。
産前産後ケア助産院はるかぜの家 杉並区西荻北 3 丁目 17 丁目 6 号西荻マインハイム 2 階	産後 6 か月未満	なし	・電話：03-6913-7590 ・E メール：arukaze35.staff@gmail.com ・ネット予約：はるかぜの家ホームページの予約システムから入力してください。	なし	経験豊富な助産師による育児や授乳の相談などのケアと、畳の和室でゆっくり休んでいただくことが出来ます。ベビーマッサージやふれあい遊びなどでリフレッシュしていただくことも出来ます。
田中産科婦人科 世田谷区松原 2 丁目 30 番 6 号	産後 6 か月未満	なし	産後ケアのご相談・ご予約は診療時間内にお電話でどうぞ。当院ホームページから産後ケアのスケジュール表をご覧になり、ご希望の日にちをお伝えください。 電話：03-3321-0028	・休息中に病棟シャワーもご利用頂けます。 ・持ち物についてはご相談ください。	当院は、明大前駅からほど近い静かな住宅街にあります。赤ちゃんは新生児室で助産師がお世話致します。他院でご出産のママ、里帰り出産から東京へ戻られたママ、お世話させて頂けること、嬉しく思います。

社会福祉法人聖母会聖母病院 新宿区中落合 2 丁目 5 番 1 号	産後 2 か月未満	なし	予約システム：以下のリンク先から利用仮予約（新規登録）を行ってください。 （注）出産後、利用日を決め登録情報ページの「出産後本予約」の必要項目を入力してください。利用の 2 日前に、施設よりメール及び電話で利用の可否を連絡します。なお、出産前に本予約をすることはできません。 産後ケア入院予約サービス（聖母病院ホームページ）	**子育て応援券の使用はできません。**	当院で過ごしていただく産後ケアの時間が、利用されるお母さま・赤ちゃん・ご家族にとって安心や「また頑張ろう」と思えるものになるようケアをしています。聖母病院でご出産される方だけでなく、他院でご出産される方も、どうぞお待ちしております。
松が丘助産院 中野区松が丘 1 丁目 10 番 13 号	産後 7 か月未満	なし	・ネット予約：松が丘助産院予約カレンダー ・電話：03-5343-6071	・感染症がある場合は利用できません。 ・面会に制限がありますので、ご確認ください。 ・当院のお産と重なった場合、急遽キャンセルさせていただくことがあります。	お一人お一人にゆっくり寄り添いながらケアを行っています。お困りのこと、気になること、何でもお気軽にご相談ください。優しい助産師が皆さんをお待ちしています。
しらさぎふれあい助産院 中野区鷺宮 3 丁目 3 番 6 号シュプール 101	当院で出産し、産後 7 か月未満のみ	なし	・電話：03-3339-5356 ・E メール：info@shirasagifureai.com ・ネット予約：下記の予約システムから入力してください。 しらさぎふれあい助産院予約サービス	・初めてのご利用の方は、必ず電話にてご予約ください。 ・感染症がある場合は、ご利用いただけません。 ・宿当院でお産された方のみのご利用に限ります。 ・杉並子育て応援券・こども商品券（トイカード）をご利用いただけます	ママが、「明日からの育児がラクに楽しくなるように」寄り添います。赤ちゃんやママのお悩みに関して、お気軽にご相談ください。当院でお産された方は、デイケアもお受けしております。

ネウボラハウスぴよぽこ中野助産院 中野区上高田 1 丁目 39 番 16 号 （注）安全管理上、住所の詳細は利用確定後案内	産後 7 か月未満	なし	・電話（急ぎ相談がある場合）：090-5820-5851 ・ネット予約：下記の予約システムから入力してください。 ぴよぽこ中野助産院予約システム	アレルゲンによっては昼食対応出来かねる場合があります。	ご家族が安心して頑張りすぎなくても良いように、つらい時は『つらい』と言葉にできる安全な場所として過ごしていただけるように、経験豊富な助産師がお母さんや赤ちゃんに 1 人 1 人に寄り添ったケアを提供します。
まるんこ助産院 練馬区春日町 3 丁目 12 番 13 号 1 階	産後 7 か月未満	産後 7 か月未満	予約フォーム：まるんこ助産院ホームページから入力してください。	・居室はベッドタイプもございます。 ・感染症（発熱、下痢などの症状も含む）がある場合はご利用できません。 ・月齢により日程を調整させていただくことがあります。	ママと赤ちゃんそれぞれの状況に合わせて「全てのママにひといきつける時間を」大切にお一人ずつに寄り添った過ごし方をご提供させていただきます。 気になることなど どんなことでも気軽にご相談ください。
産前産後ケアセンター東峯サライ 江東区木場 6 丁目 11 番 3 号	産後 4 か月未満	なし	東峯サライホームページからウェブ予約	母子共に、感染症の症状（発熱・咳・鼻水・下痢）がある場合は、ご利用をお控えください。	育児に疲れたらちょっと休みに来られる、地域に根ざした心のオアシス「東峯サライ」。授乳のこと、育児のことなど、何でもご相談ください。
吉祥寺ふわまる助産院 武蔵野市吉祥寺東町 1 丁目 11 番 13 号	産後 6 か月未満	なし	下記の予約システムから入力してください。 吉祥寺ふわまる助産院予約サービス	・キャンセルは、利用日前日の 10 時までにお願いします。 ・感染症がある場合はご利用できません。 ・電話での予約受付はしておりません。 ・月毎の予約開始日時は、ホームページの「お知らせ」で告知します。	吉祥寺駅近くのふわまる助産院は、実家のように安心して過ごせる産後ケア施設です。母乳ケアや育児相談、抱っこやおんぶ、手作りご飯、離乳食相談など寄り添うケアを提供しています。
金子レディースクリニック 産後ケア Mamana 調布市調布ケ丘 3 丁目 19 番 13	産後 5 か月未満	なし	当院 HP から WEB 予約のみでお受けしています。 ・WEB 予約ページ：調布の婦人科・産	**・子育て応援券の使用はできません。** ・完全に寝返りができる前のお子	「Mamana」という言葉には、産後の母達に安らぎの時間を過ごして欲しいという思いを込めています。

号			婦人科 金子レディースクリニック お問合せ・診療予約 ・問合せ：042-426-7800（平日午前 9 時～午後 5 時）	さんが対象です。 ・産後ケア用のお部屋が託児室に近い場合は物音が気になる可能性がございます。 ・自家用車でお越しの方は第 2 駐車場をご利用ください。	日々の育児が少しでも楽しいと思えるようにスタッフ一同関わらせていただきます。
スワンレディースクリニック 北区王子 4 丁目 27 番 7 号	産後 3 か月未満	なし	電話：03-5944-6028	・他院分娩の方は産後ケアセットの購入必須です。 ・院内ではマスクの着用必須です。 ・分娩後から予約可能です。 ・ご主人様と上のお子様のみ面会可能です（午後 1 時～午後 9 時）。	アドバンス助産師、産後ケア専門看護師、保育士を中心としたスタッフが貴方のお越しをお待ちしております。とにかく休息したい・子供を預かってほしい・授乳育児相談・沐浴指導等について、お気軽にご相談ください。