

幼保連携型認定こども園

むくどり風の丘こども園

保育園ドゥーラ

—妊産婦支援—



「ドゥーラ」とは、妊娠・出産、子育てをする女性を支える存在です。

当園のドゥーラ活動では、産後ドゥーラ資格をもった保育士が、産前産後の家事、育児をサポートします。

産前産後のおかあさんに寄り添いながら、家族をもつ喜びを味わい、子育てを楽しむためのお手伝いをさせていただきます。

どうぞお気軽にご利用ください。

## サポート内容

### ◎産後家事サポート

母乳の出やすい和食中心の食事づくりや掃除など、産後の家事をお手伝いします。

### ◎産前家事サポート

つわりやお腹の張りなどで思うように家事ができないときのお手伝いに。

### ◎心の寄り添いサポート

産後はホルモンバランスや身体の変化で不安定になるもの。家事や育児のサポートだけでなく、おかあさんの不安や悩みに寄り添い、心をいたわるお手伝いをします。

### ◎育児サポート

沐浴やおむつ交換など赤ちゃんのお世話から、上のお子さんの育児のお手伝い、玩具の貸し出し、赤ちゃんにふさわしい環境づくりのアドバイス等、さまざまな側面から育児をサポートします。

※サポート内容はご相談に応じます。母乳相談等、専門家につなぐお手伝いもします。

## サポート日時

### 毎週水曜日 14時～17時

例えば、「産後6～8週間（産褥期）まで、週1回3時間利用」など、ご希望をうかがいながら調整します。まずはご相談ください。

## 対象

相模原市在住の方

相模原市に里帰りされている方で、家族などによる産後のサポートを受けるのが困難な方

## 費用

無料

## 産後ドゥーラ

黒川 恵（産後ドゥーラ、むくどり風の丘こども園保育士）

※一般社団法人ドゥーラ協会  
認定の産後ドゥーラです。  
<http://www.doulajapan.com/>

## ご利用の流れ

### ◎ご相談

↓ 電話でご連絡ください。ご利用を検討中の方もお気軽にお問い合わせください。

### ◎お申し込み（ご来園ください）

↓ 詳しい内容をご説明いたします。

### ◎打ち合わせ（ご自宅にお伺いします）

↓ ご利用が決まったら、産後の過ごし方等、ご家庭の状況を伺いながら、サポート内容や日程、利用時間等について打ち合わせます。産前に初回訪問できるよう、ご連絡はなるべく産前にお願ひします。

### ◎サポート開始

◎妊産婦支援ワークショップも  
開催しています！ぜひお問ひ  
合わせください。



お申し込み・お問い合わせ

幼保連携型認定こども園

むくどり風の丘こども園

<http://www.kazenooka.ed.jp>

相模原市緑区下九沢 1558-14（上中ノ原団地内）

TEL: 042-760-1122（担当：黒川、安達）