

みんなのわ



ママの笑顔のサポーター

産後ドゥーラ

田中 智子



産後ドゥーラの田中智子です。

千葉市を中心にママたちのサポートを始めて7年目。しかし、まだまだ「産後ドゥーラさんってどこの国の人?」「何をしてくれる人?」と聞かれる事が多いです。なので、今回は産後ドゥーラとは何か、産後ドゥーラはどんな事をしてくれるのかお伝えしたいと思います。

『産後ドゥーラ』とは

「産前産後の女性に寄り添い、家事や育児を支える人」です。



赤ちゃんのお世話も、家事も、子育ての心配ごとも、まるごと相談できる「産後ドゥーラ」がいます。

odoula. 一般社団法人ドゥーラ協会

『産後ドゥーラ』の具体的なサポート内容
～その日の気持ちに合わせたお手伝いをします～

1、プランニング

妊娠中や産後のお世話から、新しい家族の在り方まで。産後のあらゆる計画を立てる事を「プランニング」と呼んでいます。ご家族の状況などをふまえて、妊娠中や赤ちゃんを迎えた後のサポート内容をママひとりで考えるのではなく、ご夫妻と一緒に話ししながら考えます。

2、ママサポート

心身ともにセンシティブな産前産後の女性に寄り添いサポートします。

3、家事サポート

お料理、お掃除、お洗濯など、日常の家事を中心にお手伝いします。

4、育児サポート

沐浴や抱っこ、オムツ替えなど赤ちゃんのお世話のほか、上のお子さんのお世話もお任せください。

5、その他

病院への通院・検診の付き添いや赤ちゃんとお出かけに同行します。

見た目には分かりませんが、産後の母体は出産によって骨盤が開き、子宮から胎盤が剥がれ落ちるためダメージを受けています。

まずはママの心身を回復させるために、ゆっくり休む事が大切です。

また、産後のママは赤ちゃんのお世話で精一杯。疲れていても休めず、不安を感じても我慢してしまう。そんな風に頑張り過ぎてしまうママのそばに寄り添い、支える事が『産後ドゥーラ』の使命です。産後、夫婦だけで家事や育児を乗り越えるのは大変です。ぜひ産後ドゥーラを頼ってください。

8/21(日)に千葉県子育て支援館にて『産後ドゥーラと話そう!』を開催します。産前産後の心と体の変化を知ったり、子育てを手伝ってもらうことの大切さなど、一緒に話しましょう。ご参加お待ちしております!

8月の予定



| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---------------------------|-----------|---|---------------------|--------------------------------|--|
| 子育て支援館HP QRコード | | 1 休館日 | 2 ひよこ(ﾌﾟﾚﾏﾏ・ﾊﾞﾊﾞ) なごみひろば 育児・保健相談 アレルギー相談 | 3 小うさぎ① うさぎ② | 4 いす おはなし花かご 育児・保健相談 | 5 ボランティア 講習会 心理・発達相談 |
| 6 心理士による ペアレントトレー ニング 心理・発達相談 | 7 | 8 休館日 | 9 ひよこ(ﾌﾟﾚﾏﾏ・ﾊﾞﾊﾞ) なごみひろば 育児・保健相談 アレルギー相談 | 10 ぱんだ | 11 いす 育児・保健相談 | 12 心理・発達相談 |
| 13 心理・発達相談 | 14 ※子育てコンシ ェルジュ出張相談 | 15 休館日 | 16 ひよこ(ﾌﾟﾚﾏﾏ・ﾊﾞﾊﾞ) なごみひろば 育児・保健相談 アレルギー相談 | 17 うさぎ① 小うさぎ② | 18 いす 育児・保健相談 | 19 心理・発達相談 |
| 20 サンデーいす 育児・保健相談 心理・発達相談 | 21 産後ドゥーラと話 そう! | 22 休館日 | 23 ひよこ(ﾌﾟﾚﾏﾏ・ﾊﾞﾊﾞ) なごみひろば 育児・保健相談 アレルギー相談 | 24 ぱんだ | 25 いす ココロはい講座 育児・保健相談 | 26 【オンライン】 子どもの過ごす 環境づくり講座 心理・発達相談 |
| 27 心理・発達相談 | 28 むし歯予防講座 | 29 休館日 | 30 なごみひろば 育児・保健相談 アレルギー相談 | 31 | | |

※子育てコンシェルジュ出張相談～認可保育園・認定こども園・幼稚園等の入園について～
予約制9:30～11:30(お一人様20分程度) 予約時に時間をお知らせします。
当日も空きがあれば対応いたしますので気軽にお問い合わせください!

わいわいひろば

サンデーいす (おおむね7か月～11か月)
20日 (10:00～10:30)
定員6組 (担当: よしむら)
※内容等は通常のりすと同じです。



ひよこ (2か月～おおむね6か月)

「ふれあい遊びを楽しもう!」

2日・9日・16日・23日

(10:00～10:30)

定員8組+プレママ・パパ2組 (担当: まつもと)



りす (おおむね7か月～11か月)

「ふれあい遊びを楽しもう!」

4日・11日・18日・25日

(10:00～10:30)

定員8組 (担当: ひがしはら)



小うさぎ (おおむね1歳～1歳4か月)

うさぎ (おおむね1歳5か月～1歳11か月)

「ふれあい遊びを楽しもう!」

3日 小うさぎ① うさぎ②

17日 小うさぎ① 小うさぎ②

(①10:00～10:40②10:50～11:30)

定員8組 (担当: はの)



ぱんだ (おおむね2歳以上)

「体を動かして遊ぼう!」

10日・24日

(10:00～10:40)

定員8組 (担当: くろかわ)

★わいわいひろばのお申込みについて★

8月15日までの開催分・・・7月15日午前9時より受付開始

8月16日以降の開催分・・・8月2日午前9時より受付開始

- お申し込みは、館内窓口・電話・ホームページにてお受けいたします。
- お申し込み回数は、月間でお1人様1回限りとなっております。





なごみひろば

毎週水曜日 10:00~11:00

各回定員6名(お子様も一緒に参加できます)

「なごみひろば」は保護者の方同士と一緒に学び合うひろばです。

事前予約制となっております。定員になり次第締め切らせていただきます。
お申し込みは窓口、電話、HPにて7月15日午前9時より受付を開始いたします。

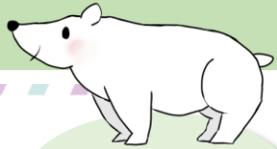
2日「離乳食始める前」(次回10月予定)

9日「7~11か月頃のママの集い」(次回12月予定)

16日「離乳食12~18か月頃」(次回12月予定)

23日「育休中ママの集い」

30日「先輩ママに聞こう! 卒乳、断乳」(次回3月予定)



相談

子育ての悩み、言葉の発達、気になる行動、離乳食、身体の健康などのご相談をお受けしております。保健相談では看護師・保育士が、心理相談では心理相談員がお話をお伺いいたします(就学前までのお子さんが対象です)。詳しいお問い合わせ、お申し込みなどは、☎043-201-6001まで、どうぞ気軽にお電話ください。

クローズアップ 🔍 子育て支援館の「乳児室」

「乳児室」は歩行前のお子さんが過ごす畳のお部屋です。ねんねの赤ちゃんとゆっくりお過ごしください。赤ちゃんの日頃の様子を他の利用者の方と共有したり共感し合ったり、保護者同士の交流の場にもなっております。

押し入れには乳児用の身長・体重計もあります。測定の際はスタッフがお手伝いさせていただきますのでお気軽にお声かけください。

—お願い—

乳児室は赤ちゃんのお部屋のため、歩行ができるごきょうだいの入室はご遠慮いただいております。小さなお子さんもプレイホールで過ごせるようベビークラックや乳児用のおもちゃもありますので、どうぞご利用ください。おむつ替えや授乳は決められた場所でお願ひします。



※毎週水曜日と金曜日10:00~10:30の間は、予約制のわいわいひろば「ひよこ」「りす」がありご予約頂いている方みの時間となります。ご理解の程よろしくお願ひ致します。

おはなし会



4日(金) 11:00~ 「おはなし花かご」によるおはなし会

18日(金) 15:00~ ボランティアさんによるおはなし会

毎週月曜日 15:00~ 保育士によるおはなし会

毎週水曜日 15:00~ 「かつらぎ民話を語る会」による紙芝居

★会場：子育て支援館 プレイホール

※お申し込みの必要はありません。

ボランティア講習会 5日(土) 10:00~11:15

- ★会場：子育て支援館 多目的室
- ★講師：廣瀬 万穂(保育士)
- ★定員：10名
- ★対象：地域の子育て支援に興味のある方

産後ドゥーラと話そう! 21日(月) 10:15~11:15

- ★会場：子育て支援館 多目的室
- ★講師：田中 智子(産後ドゥーラ)
- ★定員：8組
- ★対象：プレママ・パパ、就学前のお子様の保護者

お申し込みは窓口、電話、HPにて7月15日午前9時より受付を開始いたします



講座



※お申込みは館内窓口及び電話、HPにて
7月15日午前9時より受付を開始いたします。

心理士による講座 **子どもの困った！行動に役立つ「ペアレントトレーニング」** **6日(日) 10:00~11:00**

★会場：子育て支援館 多目的室
★定員：8組
★対象：就学前までのお子様の保護者

★講師：古川 美之（公認心理師）
★参加費：300円



スプーンを使った「コロコロはり講座」

～夜泣き、宿の虫、アトピー、風邪をひきやすいなどにお悩みの方～
25日(金) 10:00~11:00



★会場：子育て支援館 多目的室
★定員：8組
★対象：ハイハイ前までのお子様と保護者

★講師：志村 栄子（はりきゅう師・保健師）
★参加費：300円

★持ち物：バスタオル、ステンレス製等金属のティースプーン
※保護者向けの「ツボ」についてのお話もあります。

[オンライン]子どもの過ごす環境づくり講座

～モンテッソーリ教育を取り入れたお部屋づくり～
26日(土) 10:00~11:00



★講師：藤原 一美（そがチャイルドハウス保育園統括保育士）
★定員：10名
★対象：プレママ・パパ～1歳半くらいまでのお子様の保護者

※こちらの講座は「Zoom」を用いた**オンライン開催**です。参加者同士の顔が見える
会話ができる環境の準備をお願い致します。

★参加費：無料



家族だからできる子どものむし歯予防講座

28日(月) 10:00~11:00



★会場：子育て支援館 多目的室
★定員：8組
★対象：1歳半までのお子様と保護者

★講師：鶴岡 友恵（鶴沢歯科クリニック副院長）
★参加費：300円



ちほしファミリー・サポート・センター

子育て中のお母さんは日々大忙し。
そんなお母さんを地域にお住まいの方々が
子育てをお手伝いしてくれる。それが、ファミ
リー・サポート・センター（ファミサポ）です

★登録するには★

センターにお電話か子育て支援館内の窓口
にお越し下さい。

☎ 043-201-6571

千葉市子育て支援館
(公社)千葉市民間保育園協議会
千葉市中央区中央4-5-1きぼーる6F

☎ 043-201-6000 (代表)
043-201-6001 (相談)
043-201-6003 (fax)

✉ info@kosodateshien.or.jp
HP www.kosodateshien.or.jp/
発行責任者：子育て支援館館長
毎月15日発行



twitter :
QRコード