



産後ドゥーラと産後ケアについて 一緒に話そう。



産前産後の体調はいかがですか？

産前産後の女性の身体と心は急激な変化をします。

赤ちゃんが生まれてくると生活スタイルも大幅に変わり、
産前とは全く違う生活になります。

産後ケアの知識を持つ産後ドゥーラ、また助産師さんと一緒に
産後のことと体にやさしいおにぎりとお味噌汁を食べながら、お話しませんか？

また、お子様の体重測定や
簡単なクリスマスリース作り(材料費別途200円)もご用意しております。
みなさまにお会いできる事楽しみにしております。



開催日時 2015年12月15日(火) 10:30~12:00

場所 リクシルショールーム木更津
木更津市朝日3-10-9

参加費 1,000円

定員 10名(ハイハイまでのお子様連れOK)

対象者 プレパママから産後1年くらい(お子様がハイハイまでの
ママまた、産後ドゥーラなどの産後ケアに興味のある方も！

勝手に木更津応
援団『ココカラ』
にて開催！

参加産後ドゥーラ&助産師 プロフィール

※一般社団法人ドゥーラ協会認定産後ドゥーラ



田上聖子(たのうえきよこ)

5歳と7歳の子どものママ。

市原市にて産後ドゥーラ、またNPO法人
いちばら子育て応援団代表理事として、子
育て中のママを応援しています！

趣味は植物いじりとマラソン。

HP 『産後ドゥーラ はなみずき』
<https://sangohanamizuki.wordpress.com/>

おざわ ひろみ

館山市にあるファミリー産院で、
看護補助として勤務している
産後ドゥーラです。

毎日、たくさんのママやベビー達から、た
くさんの感動を頂いています。

ドゥーラってどんな人？をたくさんの方に
知って頂けたら嬉しいです!!

西川仁美

ファミリー産院君津で看護補助を
している産後ドゥーラです。

毎日、助産師さん看護師さんと共に赤ちゃ
んのお世話をさせていただいています。

赤ちゃん和妈妈が笑顔になって頂けたら
嬉しいです。

夏村真奈巳

ファミリー産院助産師、マタニティーヨー
ガ協会会員、上級思春期保健相談士。

各地の助産院研修を経て自宅での出産や
母乳ケアなど地域での助産師活動に従事。

その人・その家族らしい笑顔の育児と赤
ちゃんにやさしい毎日のためにここちよい
ケアを目指して日々活動中です。

一般社団法人ドゥーラ協会 HP <http://www.doulajapan.com/>

申込み方法

メールにて受付します。 申し込み締め切り 2015年12月11日(金)

kattenikisarazuouendan@gmail.com (勝手に木更津応援団)

タイトル 産後ドゥーラ

①参加者氏名 ②TEL番号(連絡の取りやすい番号でお願いします。)

③お子様連れの場合はお子様の年齢(月齢)

④アレルギーの有無 雑穀おにぎり、季節のお味噌汁をご用意いたします。アレルギーなどある方は
ご連絡ください。

※上記のメールアドレスよりご返答いたします。メールを受け取れるよう設定お願いいたします。

※3日以内にこちらから連絡がない場合は、通信事故等も考えられますので、お手数ですが、再度
メールをお願いします。