

赤ちゃんがやってきた  
その時に!



私か  
お母さんに...!?

母となりゆく  
あなたを  
全カサポート!

産後ドゥーラが  
できること



妊娠した!



つわりがツライ...



妊娠中も体調が辛い時は、  
家事や上のお子さんのお世話など  
お手伝いいたします!

妊娠中



お腹が張る!  
夫の帰りは遅く両親は遠い...  
産後はどうしよう?  
出産準備や育児グッズ  
何からそろえよう?



出産や産後の生活に  
ついて一緒に考えます。  
お父さんも同席してくださると  
とっても心強いです!



赤ちゃんが  
産まれた!



おめでとう!

赤ちゃんの誕生はとってもおめでたいこと♡  
一方で出産という大仕事でお母さんの身体は  
大きくダメージを受けています。  
妊娠前の身体に戻るまでの産後6~8週間は  
とにかく身体を休めることが大切です。



出産施設や  
里帰り先から  
自宅へ...



あちこち痛いし  
授乳にも慣れない...  
家に帰ってから大丈夫かなあ?  
タクシーに乗るのも不安!



出産施設や里帰り先から  
ご自宅へ帰るとき、  
検診などで出かける時の  
付き添いも。



産後  
1ヶ月頃まで



夜間授乳で寝不足...  
ごはんもトイレもおフロも  
ゆっくりできない...  
こんな生活いつまで!?



家事は産後ドゥーラに委ねて、  
とにかく身体を休めて。  
赤ちゃんのお世話はもちろん、  
上のお子さんのお世話、  
保育園や幼稚園への送り迎えもお手伝い。



産後  
3ヶ月頃まで



生活には慣れてきたけど、  
なんだか疲れてるなあ...  
お出かけもしたいけど、  
どこに行ったら...?



ハンドトリートメントをしてもらいながら  
のお話で、ほっとするという方も。  
地域の子育て情報に詳しい産後ドゥーラには、  
お出かけの付き添いも任せて。

それ以降も...



夜泣き、離乳食  
どうしたらいい?  
仕事復帰が不安...



子育てにまつわることや  
仕事復帰後の生活のことなど、  
心配ことも気軽に相談してください。  
ちょっと話すだけでも気が楽になるかも?

