産後ドゥーラを知っていますか？

ドゥーラとはギリシャ語が語源で、「他の女性を助ける経験豊かな女性」という意味。

産後ドゥーラは、産ぜん産ごの母親に寄り添い、母親の心のケアをメインに、家事、育児を家族まるごとサポートする、専門資格を持った女性です。

現在首都圏を中心に全国で約700人が認定を受け、約450人が活躍しています。（2023年5月現在）

産ぜん産ごは、妊娠出産によるからだの変化だけでなく、ホルモンバランスが急激に変化するため、精神的にも不安定になりがちです。特に、産後の母親は出産によりからだが大きくダメージを負った状態にあり、体力も消耗しています。この状態から妊娠前のからだに戻るには、約6～8週間かかり、ダメージを回復させるためには養生が必要です。

この期間、社会から孤立することで、産後うつなどを引き起こすことも少なくありません。産後の母親をゆっくり休ませること、ゆとりを持って子供と向き合える環境を整えることは大切です。さまざまな理由から身内を頼れない状況かでは、地域社会で母親を支えていく環境は重要です。

産後ドゥーラの行うサポートは以下３つを各家庭のニーズに合わせて柔軟に行います。

①・母親サポート：母親に寄り添い話を聞き、受け止め、赤ちゃんをお預かりして休んでいただく

②・育児サポート：赤ちゃんの沐浴やおむつがえ、抱っこ、上の子の送迎やお世話など

③・家事サポート：掃除、洗濯、料理（産ぜん産ごの体に良い美味しいメニューや離乳食）など

利用された方々の声

・産ごすぐに週１で作り置き料理をお願いしました。助かりましたし、おいしくて簡単にできるレシピが増えて嬉しかったです。

・離乳食作りをお願いしました！勉強になりました。

・第いっしからお願いしたかった。産後はお願いする時間もなかなか取れないので、今回は妊娠中にお願いして正解でした！

・とても助かったので、私も同じようなママさんのお役に立ちたいと思い、ドゥーラの資格を取ることにしました！

・地域の子育て情報を教えていただき助かりました。

・夫の家事りょくが上がったことは嬉しい誤算でした。

・気持ちに寄り添い、お手伝いしてもらえて、痒いところに手が届き、産後疲れたからだが癒されました。などなど

産後ドゥーラ品川区利用助成について

利用費の助成が受けられます。

対象者や内容、ご利用の流れなど、詳しくは品川区のホームページをご覧ください。

担当：子ども家庭支援センター　管理係

℡：03-6421-5281

品川区助成産後ドゥーラの探しかた

一般社団法人ドゥーラ協会のホームページ　「ドゥーラを探す」より検索してください。

①・「すぐにドゥーラを探す」をクリック

②・「自治体助成検索」タブで『品川区』を選択

③・項目を選択★

来てほしいドゥーラの得意項目

保育系・調理系・清掃系から、まず選択。

その他、外国語希望、来て欲しい人の年代等も絞って検索できます。

「検索ボタン」を押すと、検索結果が出てきます。顔写真や予約状況、料金などを確認し、

メール送信ボタンや掲載ホームページなどから問い合わせてみましょう。

〜 時間に余裕のある、妊娠中に予約しておくのがオススメです 〜

資格を取りませんか？

ドゥーラ協会では、産ぜん産ごの母親を支える産後ドゥーラを養成しています。

養成講座の受講も、品川区の助成が受けられます。

ドゥーラは十人といろ♪あなたの家事育児経験を、生かしてみませんか？

詳しくは、上記品川区のホームページや、ドゥーラ協会のホームページをご覧ください。

取材/編集：こせき