

# 産後ドゥーラ のご案内

赤ちゃんの  
沐浴

協力者が  
いない

寝不足

家事と育児

産後は、妊娠・出産によって大きく変化した身体の回復のために、養生が必要です。  
産後ドゥーラは、お母さんと赤ちゃんの健康をサポートするお手伝いをします。  
1人でがんばりすぎずに、自分の事、赤ちゃんの事、どんどん頼ってください。

## 利用できる方

登別市内に住所のある生後1歳未満の乳児と母親

…………… ご自身の体調などに合わせてご予約ください ……………

## サポート内容

- お料理    ▪ お掃除
- 赤ちゃんのお世話
- お母さんの休憩中の  
赤ちゃんお預かり
- お洗濯    ▪ 買い物

## 利用日・支払い

平日の9時～18時 まで  
課税世帯は650円の  
自己負担をお願い致します  
[サポート終了後、現金にて]  
※助成券を必ずご用意してください

## 訪問型

お母さんの希望にそって  
その日のサポート内容を  
決めます    [1回2時間]

※初めてドゥーラサポートを利用する方は、  
サービスについてのご説明時間も含まれます

お問い合わせは

Instagram DM

✉ [doula.popohyb@gmail.com](mailto:doula.popohyb@gmail.com)

社)認定産後ドゥーラ 竹内えり子

お申込みフォーム

