



より楽しい子育てライフ

# hahaha

おっぱい以外の子育ては  
みんなに手伝ってもらおう

みんながお母さんを大事にしたら  
きっと赤ちゃんもうれしいと思う

ご出産おめでとうございます。  
かわいい赤ちゃんとの新生活がスタート！  
ママになったから育児も家事もがんばらないと！？  
いえいえ(^\_^)

まずは出産をがんばった身体をしっかり休めてあげてください。  
育児も家事もいろんな人に協力してもらってくださいね。  
心身ともに、いっぱいいっぱいになりがちな産後。  
ママになったあなたがゆとりを持って生活できるよう  
心を込めてお手伝いさせていただきます✿

妊娠中の方も、ご無理なさらず頼ってくださいね(^\_^)/



問い合わせ

▶まずはお問い合わせください。（公式LINE、メール、電話）  
プランニングの日程を決めさせていただきます。

プランニング

▶ご自宅へ伺い、どのようなサポートがどれくらい必要か  
ママがどんなことを希望されているのかなどを伺います。  
オンラインでのプランニングも可能です。【1時間無料】  
※お試しサポートもご利用いただけます【1時間2,000円】

契約

▶契約書を交わします。

サポート開始

▶プランニング内容をもとにサポートを開始します。

一般社団法人ドゥーラ協会認定産後ドゥーラ

下澤 朝美（しもさわ あさみ）



公式LINE



産後ドゥーラとは？

産後ドゥーラは  
産前産後のお母さんに  
寄り添い支えるひと



私も1児（平成30年生まれ男児）の母です。  
産後、がんばりすぎて鬱になりかけました(^\_^;)  
ママのためにも赤ちゃんのためにも、人の手を借りるって大事！

Instagram

@sasami\_1225

# サポート料金

# 1時間 2,500円

- ・1時間から承ります
- ・延長30分 1,250円

## 高森町の産前産後家事支援事業における サポート内容（できること・できないこと）

### ■家事サポート

○できること○

●できないこと●

	○できること○	●できないこと●
調理	・食事の準備、作り置き、食材のカットなど 1時間4品程度／2時間10品程度 ／3時間15品程度	・日常的に作らない料理(お正月料理など)
洗濯	・衣類、シーツの洗濯、干す、畳む ・布団を干す	・日常的に行わない洗濯、セーターの手洗いなど
そうじ	・掃除機、拭き掃除、トイレそうじなど日常的なそうじ	・日常的に行わないそうじ(エアコン、換気扇、カビ取り、床のワックスがけなど)
買い物	★食材、日用品の買い物【1時間 1,000円】	・左記以外の特別な買い物(大型家電など)

### ■母親サポート： ご不安なことや悩み等をお聞きし、産前産後の生活や育児へのスムーズな導入を目的として必要なサポートを行います

★外出時の付き添い【1時間 1,000円】	・冠婚葬祭等の付き添い
・タッチング	・エステ、マッサージなどの施術
・話し相手	・専門外のアドバイス、カウンセリング
・その他、必要なサポート	

### ■育児サポート

赤ちゃんのお世話	【授乳】 ・ミルクの準備、哺乳瓶を利用した授乳、哺乳瓶の片付け	
	【沐浴】 ・沐浴介助、ベビーバスの準備、片付け	・ご利用者さま(またはそのご家族)不在時の沐浴
	【その他】 ・着替え、寝かしつけ、遊び相手 ・上のお子さまのお世話	

- ・プランニングの際に契約書をお渡しします。初回サポートの際にサインと捺印をしてご用意ください。
- ・ドゥーラ賠償責任保険に加入しています。
- ・プランニングとサポートを同日に行うこともできます。
- ・キャンセル料はかかりません。
- ・交通費は無料です。

#### 〈調理サービスについて〉

- ・ご自宅にある食材や調味料、調理器具を使用して調理します。
- ・調理中の水道光熱費はお客様のご負担にてお願いします。
- ・サポート時間は、準備～調理～片付けまでの時間となります。

#### 〈オプションメニューについて〉

- ・★はオプションメニューとなり、1時間1,000円にて承ります。
- ・その他のメニューは時間内に自由に組み合わせることができます。

## お問い合わせ

\* TEL 090-5319-7430  
\* E-mail [doulashimosawa@gmail.com](mailto:doulashimosawa@gmail.com)

\*公式LINE

