

## 第2回

# みんなで学ぶ産後のこと

## ～産後のカラダ・ココロ・パートナーシップ～



『赤ちゃんの誕生』はとてもおめでたいことです。が！昨今「産後クライシス」「産後うつ」におちいる夫婦・産婦が少なくありません。赤ちゃんの誕生＝産後をどのように過ごせばこれらを予防できるのか、NPO法人マドレボニータ「産後ケアセルフインストラクター」吉田紫磨子先生を講師に迎えて考えていきます。妊婦さんだけでなく、パートナーやご両親もぜひご参加ください！

【日時】2015年7月18日（土）AM10:30（受付10:15）～12:30

【場所】江東区木場・産後ケアセンター東峯サライ1F

【参加費】2000円（1名）3000円（1家族）

★2015年12月20日以降にお生まれの赤ちゃんは一緒に参加できます

【お申込】右記 QRコードからお申込みください。



### 【こんな方にオススメ】

- ・里帰りせず夫婦で産後を迎える方
- ・上のお子さんの赤ちゃん返りが不安な方
- ・里帰りをする娘&息子夫婦を迎える祖父母世代
- ・実母/義母のサポートを受ける方
- ・産後クライシス・産後うつに陥らないか今から不安な方
- ・いつかは出産を考えているけれど、仕事との両立になどに不安を感じている方etc...

### 【講師】吉田紫磨子先生

1971年生。慶應義塾大学卒。2002年長女を出産し、産後8ヶ月で「産後うつ」に。2004年より「NPO法人マドレボニータ認定産後セルフケアインストラクター」となる。定期クラス以外にも産後ケアの啓発を全国各地で行なっている。4姉妹の母でもある著書『産褥記』KADOKAWA



### ★ご出産を迎える方・ご家族へ、すぐできるチェックシート★

出産後の生活について具体的に話し合ってみませんか？

- 退院後の生活はどこで過ごしますか？
- 退院後の食事3回分は誰が作りますか？お買い物は？何を用意する？お皿片付け等
- 赤ちゃんの沐浴は誰がしますか？どこで？何時ころに？
- 上の子のお世話はだれがしますか？

【主催・問い合わせ先】 Doula CAFE East 事務局 [doulacafe.east@gmail.com](mailto:doulacafe.east@gmail.com) 三門久美子



facebookページあります。「Doula CAFE East」で検索！

【協賛】NPO法人マドレボニータ 一般社団法人ドゥーラ協会

※ドゥーラとは：ギリシア語で「経験豊富な女性」の意。産後女性に寄り添い、サポートをする女性・職業