

# 産前産後の家族サポートと ドゥーラについて

タランゴ 瑠子

グリーンフドゥーラ

Birth and Beyond 360 (BB360) 運営

# 自己紹介

- ・ 在米13年 / 障害児、定型発達児、お空に還った3児の母
  - ・ 2021年バースドゥーラ養成講座修了
  - ・ 2023年 認定グリーンフェデレーター
- ## 資格取得
- ・ お産周りの喪失ケア及び教育専門
  - ・ 産前産後ケア



## 今日お話しすること

- ・ ドウーラとは
- ・ バースドウーラ/産後ドウーラ
- ・ ドウーラを雇った方々の声
- ・ 費用
- ・ お産にまつわる喪失ケア
- ・ ドウーラの探し方
- ・ お産にまつわる相談、連絡先



# ドゥーラとは

妊娠期～産後まで  
お産をする女性、  
生まれてくる赤ちゃん  
その家族の心身を  
ケア/サポートする**非医療者**

バース  
ドゥーラ

産後  
ドゥーラ



# バースドゥーラ(Birth Doula)

- ・ **お産の付き添い**  
(病院、バースセンター、自宅)  
(対面、遠隔)
- ・ 両親学級の提供
- ・ バースプラン作成補助
- ・ 心身のケア
- ・ 必要に応じた情報提供 など



# 産後ドゥーラ (Postpartum Doula)

- ・ **女性、家族の心身のケア**
- ・ 産後プラン作成補助
- ・ 新生児/乳児ケア全般
- ・ 母乳サポート
- ・ 簡単な家事
- ・ 上の子の世話/ケア
- ・ 必要に応じた情報提供 など



# ドゥーラを雇った方々の声

## バースドゥーラ



最初のお産がとてもトラウマになっていて、次のお産はジャッジせずに私の話を聞き私が必要とするものをサポートしてくれる人において欲しかった。ドゥーラの存在は私に自信と強さをくれ、涙のない最高のお産になった。

## 産後ドゥーラ



1人目の後の教訓を活かし、保育、家事、産後や育児のアドバイスなど、家庭を回していくために必要な幅広い部分のサポートを希望していて実際とても助かった。自身が駐在で言葉や文化の壁があり、日本人からアメリカ育児の話も聞けることも非常に助かった。

## バースドゥーラ

- ・ \$1,500~\$4,000 (平均)
- ・ パッケージ
- ・ 保険はケースバイケース

## 産後ドゥーラ

- ・ \$20~\$45 (平均)
- ・ 時給
- ・ 保険なし



何名かのドゥーラと面談をして  
決めるのが一般的

# お産にまつわる喪失ケア（グリーンフケア）

- ・ 流産、中絶、死産
- ・ 不妊治療
- ・ 多胎児妊娠、出産
- ・ 胎児/乳児の発育不全
- ・ 胎児/乳児の病気、障害
- ・ 新生児死
- ・ 身内の死 など

2023 ver.1

ヒューストンで  
流産・死産・新生児死に  
あったとき



ヒューストンで  
流産・死産・新生児死にあったとき

Birth and Beyond 360 ホームページより

# ドゥーラの探し方

1) [Doula Match](#)

2) [Dona International](#)

3) オンライン

検索エンジン、Facebookグループ、インスタなど



Houston, Postpartum Doula



# ヒューストン地区お産支援団体(日本語対応)

ボランティア  
随時募集中

## Birth and Beyond 360 (通称BB360)

日本人ドゥーラ2名が運営

妊娠・出産お話し会、ガレージセール、  
ボランティア交流会、シッターネットワーク運  
営、ご飯のお届け、その他イベント開催など



[BB360 ホームページ](#) (日本語/英語)

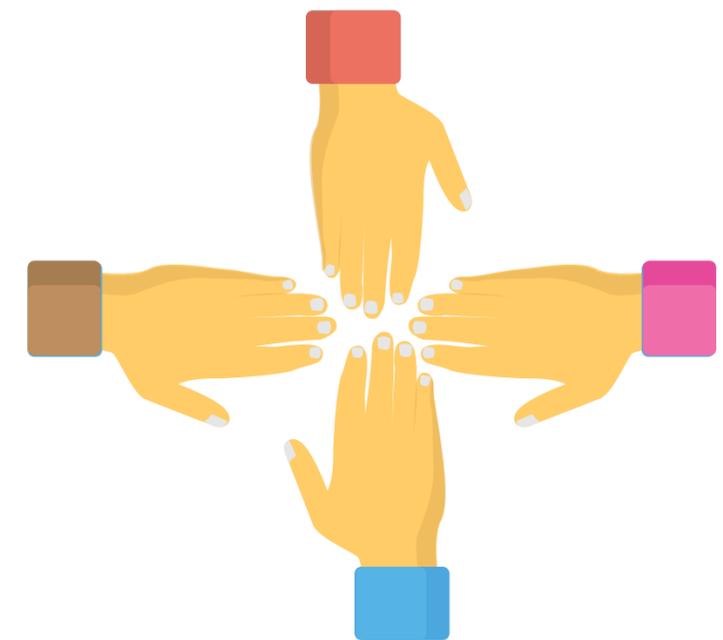
[Instagram](#) (日本語)

問い合わせ : [bb360houston@gmail.com](mailto:bb360houston@gmail.com)



# 他州のサポートグループ

- ・ Wecollaウィコラ (カリフォルニア州ベイエリア)
- ・ たまご会 (カリフォルニア州ロサンゼルス)
- ・ ニューヨークすくすく会 (ニューヨーク州)
- ・ JB Line (マサチューセッツ州ボストン)
- ・ Care the World (ワシントン州シアトル)



**ご清聴  
ありがとうございました**

