



「自分の産後ケアどころじゃない…」

そんなあなたにこそ、届けたいケアがあります。

# マドレボニータの産後ケアバトン制度

多胎児の母

ひとり親

障がいのある児の母

早産・低体重児の母

妊娠中長期入院した母

「自分の産後ケアどころじゃない…」  
そんなあなたにこそ、届けたいケアがあります。



Photos by Junko Kimura-Matsumoto

出産後の母体は「全治一か月の怪我と同じ」とも言われるほど、心身に大きなダメージを受けています。怪我と同じならば当然ケアも必要。マドレボニータの産後ケア教室では、バランスボールを用いた有酸素運動と対話のワークで、産後の身体と心の回復をサポートしています。

とはいえ、生活も思考も赤ちゃん中心になりがちな産後は、時間やお金を自分のために使うことをためらう時期でもあります。特に、多胎の母、ひとり親、障がいをもつお子さんの母は「今はとにかく子どものために頑張らなくては!」と思うあまり、どうしても自分のことが後回しになりがちなのではないでしょうか。

でも本当は、そんなあなたにこそ「自分」にも目を向けてほしいのです。母親が自分をケアすることは、お子さんや家族のためにも大切なことです。

マドレボニータは多くの母たちに、「産後ケアバトン制度」をきっかけとして、新たな人生の一步を踏み出していたきたいと願っています。

「介助ボランティア」が多胎児の母をサポートします。



Photos by Junko Kimura-Matsumoto

「双子を連れて出かけたいけど、同時に泣き出したらどうしよう…」  
「ベビーカーから降りるときどうしたらいいの?」  
そんな不安を解消するのが介助ボランティアの存在です。



Photos by Junko Kimura-Matsumoto

多胎児の母が参加するときには、事前に産後ケア教室の卒業生やマドレボニータの会員さんから介助ボランティア(女性限定)を募集し、教室内での赤ちゃんのお世話や行き帰りのサポートをしてもらいます。

◀介助ボランティアさん(左)と一緒に

## 受講料全額補助対象

受講料全額補助となる要件	同伴可能なお子さま	迎える日まで受講可能
ひとり親 (離婚調停中の方含む)	生後 210 日までお子さま同伴可能。	お子さまが3歳の誕生日を迎える日まで
多胎児(双子等)の母	生後 210 日までお子さま同伴可能。 ※医療機関より「修正月齢」でフォローアップを受けている場合のみ、修正月齢を適用して 210 日以内のお子さまは同伴してご参加いただけます。	お子さまが3歳の誕生日を迎える日まで
障がいのある児の母	生後 210 日までお子さま同伴可能。 ※NICU 等に入院されていた場合、退院して一か月が経過してからハイハイ前までの間、一緒にご参加いただけます。	お子さまが3歳の誕生日を迎える日まで
出生～生後180日の間に連続21日以上入院中または入院した児の母	生後 210 日までお子さま同伴可能。 ※出産後すぐ入院された場合、退院して一か月が経過してからハイハイ前までの間、一緒にご参加いただけます。	お子さまが3歳の誕生日を迎える日まで
妊娠22週以降、出産前日までに連続45日以上入院した母	生後 210 日までお子さま同伴可能。	お子さまが1歳の誕生日を迎える日まで
早産児・低体重出生児の母 【34週未満で出産】または【出生体重2,000g未満】	生後 210 日までお子さま同伴可能。 ※医療機関より「修正月齢」でフォローアップを受けている場合のみ、修正月齢を適用して 210 日以内のお子さまは同伴してご参加いただけます。	お子さまが1歳の誕生日を迎える日まで
十代で出産した母	生後 210 日までお子さま同伴可能。	お子さまが1歳の誕生日を迎える日まで

※上記規定以外にも、事務局にて必要と判断した場合には適用となる場合がありますのでご相談ください。

## 産後ケアバトン制度

- 産後ケア教室(対面・オンライン)の受講料を全額補助
- 多胎児の母には介助ボランティアによるサポートを提供

当制度で受講できるのは「産後ケア教室」と「産後のセルフケア オンライン教室」となります。単発教室・講座は対象外となりますのでご了承ください。



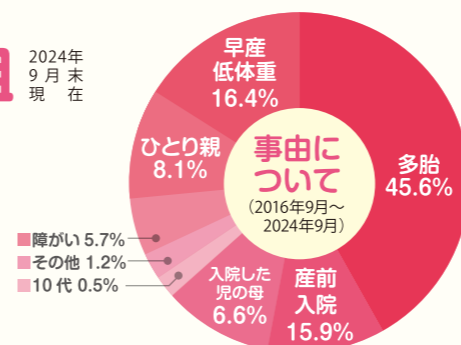
Photos by Junko Kimura-Matsumoto

Photos by Akinori Okumura

## 産後ケアバトン制度ご利用実績 1325組

2024年9月末現在

2011年3月の開始依頼、全国で多くの方に産後ケアバトン制度をご利用いただきました。参加後のアンケートでは88.8%が「とてもよかった」、10.3%が「よかった」、0.9%「ふつう」と回答しています。



## ご参加者の声

多胎児の母  
K.O さん



双子の赤ちゃんを連れて外出する際に不安なことの1つは、2人が同時に泣き出すことです。介助ボランティアの方のおかげで安心して教室に参加し、自分の心身をケアできました。体を動かすことに加え、シェアリングにより心のモヤモヤが軽くなりました。

妊娠中長期入院した母  
加治 紗也香さん



切迫早産で2カ月半入院し、体力が落ちまくった状態でお産。間髪入れず育児による不規則な生活が始まりましたが、友人からの勧めとこの制度の後押しで、参加してみて本当に良かったです。回を重ねる毎に元気がもらえて、これからの自分の人生が楽しみになりました。

障がいのある児の母  
M.T さん



これまで子どもの障害についてなかなか周囲に話す機会はなく、この制度をきっかけに出産後に知りあった方々に話すことができたのも良かったです。身体を動かすことが気分転換になり、将来について話すことで自分自身について少し整理ができました。

## マドレボニータの産後ケア教室とは

マドレボニータでは、対面の産後ケア教室とオンライン教室を開催しています。産後の心と身体に必要な3つの柱で構成されており、週に1回×4回、1ヶ月で完結します。対面は生後210日まで、オンラインは生後364日までの赤ちゃんと一緒に参加できます。



Photos by Akinori Okumura

有酸素運動

産後の関節に負担をかけないバランスボールを使って全身の持久力と筋力を高めます。身体を隅々まで動かす、芯からリラックス。体力回復、シェイプアップ効果も抜群です。  
※オンライン教室ではストレッチを行います。

シェアリング

「シェア」とは「分かち合う」という意味。ママ友でなく大人の友達に出逢うこと、ママトークでなく大人の話をすることを大切にしています。人生、仕事、パートナーシップの3つのテーマで真摯に語り合います。

セルフケア

「美しい体型のつくりかた」、「肩こりのセルフケア」など、毎週テーマに沿ってセルフケアのスキルを身につけます。

## 申し込み方法

- 1 マドレボニータ公式サイト「産後ケアバトン制度」のページにて詳細をご確認の上、「近くの『産後ケア教室』を探す」ボタンから参加される教室をお選びください。全国の教室一覧もこちらでご覧いただけます。
- 2 教室が決まったら「教室へのお申込み」フォームにお進みください。フォーム中程の「産後ケアバトン制度」の欄で「利用する」を選択し、必要事項をご入力の上お申込みください。ご不明点や気になる点があれば事務局までお気軽にメールでお問い合わせください。



## NPO法人マドレボニータについて

マドレボニータとはスペイン語で「美しい母」の意。「美しい母がふえれば、世界はもっとよくなる」をキャッチフレーズに「子育ての導入期」という最も不安定な時期にある女性の心と身体の健康をサポートしています。1998年より活動を開始し、2008年2月にNPO法人化。「産後を起点とする社会問題の解決」を目指し、産前・産後のヘルスケアプログラムの開発・研究・普及に尽力しています。

特定非営利活動法人マドレボニータ

〒150-0001

東京都渋谷区神宮前六丁目2番3号 桑野ビル2階

E-Mail: info@madrebonita.com

website: https://www.madrebonita.com/



Photos by Akinori Okumura

産後ケアバトン制度は個人や法人からの寄付で運営しています。

この取り組みの運営は「マドレ基金」への寄付によってサポートされています。取り組みにご賛同くださる方を募集しています。このリーフレットは【大王製紙株式会社様「エリエール えがおにタッチ PROJECT」・株式会社赤ちゃん本舗様】のご支援により印刷しています。