



産前の今から！



パパだからこそできること

お腹の中で赤ちゃんが育つ実感があるママと違い、パパはなかなか親としての実感がわきにくいかもしれません。赤ちゃんが生まれてから、育児のイメージとのギャップやストレスなどに悩むパパも少なくありません。

産前の今のうちから、パパとしてできることをぜひ考えてみませんか。

子育ては夫婦で協力！

役割分担を話し合い一緒に育児をすることで、ママの負担が軽減できる上に、パパへの信頼感が増します。大きく変わる産後の生活を、妊娠中から夫婦でイメージしていきましょう。

地域サービスを調べよう

地域の中には、子育て中の家族を支援してくれる人がたくさんいます。自宅近くの地域子育て相談機関や、園庭開放している保育所・幼稚園などがどこにあるのかをチェックしておきましょう。

母子健康手帳を見てみよう

現在の赤ちゃんの推定体重や妊娠経過などを、夫婦で共有することも大切です。また、手帳には両親がこどもの成長を記録するためのページがあり、妊娠中から記入できるスペースもあります。

ママの休息を大切に

産後の体は「全治1〜2カ月のケガをした状態と同じ」とよく例えられます。パパが主体的に動けるよう、おむつ交換や沐浴などを予習しておきましょう。

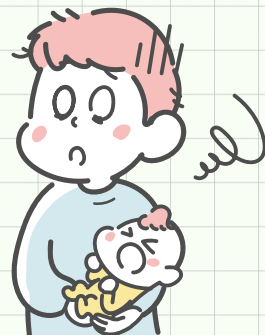
動画で
Check♪



パパ自身のこころのケアも重要！

産後は、親としての責任や、仕事との両立、思い通りにならない育児など、様々な要因でパパのこころも不調をきたすことがあります。ママの負担が増えることにも繋がってしまうため、パパ自身が心身ともに健康でいることはとても大切です。

楽しく育児ができるよう、心配なことなどがあればいつでもまるっとこどもセンターへご相談ください。



枚方市まるっとこどもセンター

電話：072-840-7221 FAX：072-846-7952

時間：9:00~17:30（土日祝・年末年始除く）