

出産日前～育児スタート期

をイメトレ!!

出産日前

いつでも赤ちゃんを迎えられる?

- 赤ちゃんの肌着やベビー用品の準備はOK?
 - 赤ちゃんが過ごしやすい住環境は万全?
- ▶「子どものけがの発生場所 P48」をチェック!

破水?陣痛?出産の始まりを想像してみよう!



- 重い荷物を運ぶときに、パパの力が必要!
- 赤ちゃんのことを想いながら二人で過ごす時間も大切に。

出産日、産院へ向かう準備は万端?

- 入院の準備は終わった?
- 産院の連絡先を把握できてる?
- 出産予定日はどんな状況?



出産!

退院当日のお迎え、サポートはパパができる?

Case.1

里帰り出産をする場合は、8か月頃の移動がおすすめ。

- パパが付き添える日程も確認。

Case.3

突然の陣痛に備えて、パパにもすぐに連絡がとれるよう、出張や会議など予定を日々共有。

- パパはワークライフバランスの計画を立て「男性版産休」の取得について職場の上司と相談しよう。

Case.2

陣痛時に対応してもらえるタクシー会社も念のため確認しておこう。

育児スタート



赤ちゃんを迎えてからの、新しい我が家の暮らしを想像してみよう!

こちらも知ってほしい!

産後のママの身体と心のコト

産後は安静第一!

出産後、子宮が元の大きさに戻る約8週間のことを産褥期(さんじょくき)と言います。体の回復には個人差もありますが、この時期には無理をせず安静第一で過ごし、産後1か月健診を過ぎた頃から徐々に慣らしましょう。

マタニティブルー

体が元に戻ろうとすると同時にホルモンの急激な変化によって情緒が不安定に。産後10日目くらいまでに軽くなることが多い。

これまでの育休制度とどう違う?

”出産～育児スタート期のパパ・ママ連携プレー”

2022年10月施行予定の男性版産休

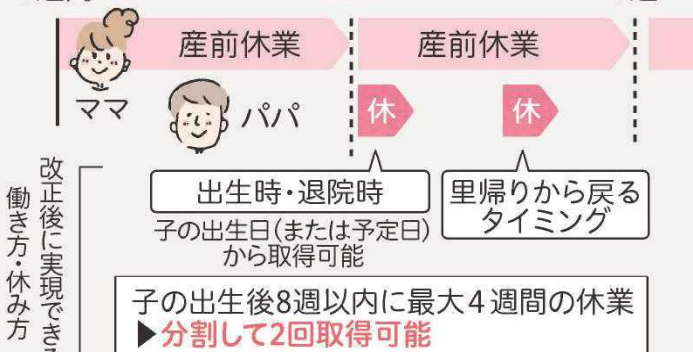
主に出産時～出生直後に男性が育児休暇(=男性版産休)を取得することを推進するもの。2022年4月以降は配偶者の妊娠・出産を申し出た労働者に対し、企業側が個別に「男性版産休」の取得働きかけを行うことを義務化。

制度申請へのハードルが下がり、出産時や出産直後に必要とされるサポートを父親となる男性が担いやすくなります!

出産前6週間

出生

出生後8週



パパ・ママの連携集で安心して迎えたい！！

パパママともに家事育児。周囲のサポートも得て、新しい生活を楽しみたい！



赤ちゃんのお世話 パパにサポートしてもらいたいこと、たくさんあります！

泣く 赤ちゃんが何を不快に感じているのか、はじめは察しにくいもの。ママが全てに対応しようと思うととても疲れてしまいます。

泣く

- パパとママうまく交替しながら赤ちゃんの泣き声もおおらかに受け止めましょう。

授乳 新生児期は2～3時間おきに授乳を行います。夜中の授乳に疲れてしまうことや、人によっては、母乳トラブルなども…。

授乳

- 授乳後、赤ちゃんのゲップのための縦抱きを担当。
- 母乳が不足しているなら、ミルクを作って赤ちゃんにあげる。
- ママが母乳相談・ケアに行く時間をつくる。

オムツ 柔らかなお肌を守るために、頻回なオムツ替えが必要です。横漏れで肌着が汚れてしまったら洗濯も！

オムツ

- オムツ替えも数をこなせば上手になります。
- うんちの色、お肌の様子もチェック。

沐浴 新生児期は毎日ベビーバスなどで沐浴をします。

沐浴

- 「母親・父親になるための準備教室」で事前にCheck! **P82**
- 首が座っていない赤ちゃんを支えるとき、手のひらが大きく腕力の強いパパが大活躍！
- 赤ちゃんが湯冷めしないよう、用意周到に、連携プレーが最適。

家のこと全般

赤ちゃんのほか、きょうだいがいる場合は

- 学校や園への送り迎え
- 学校や園の準備
- 学校や園の行事参加…など

買い物、洗濯、食事の準備、血洗い、ごみ出し…



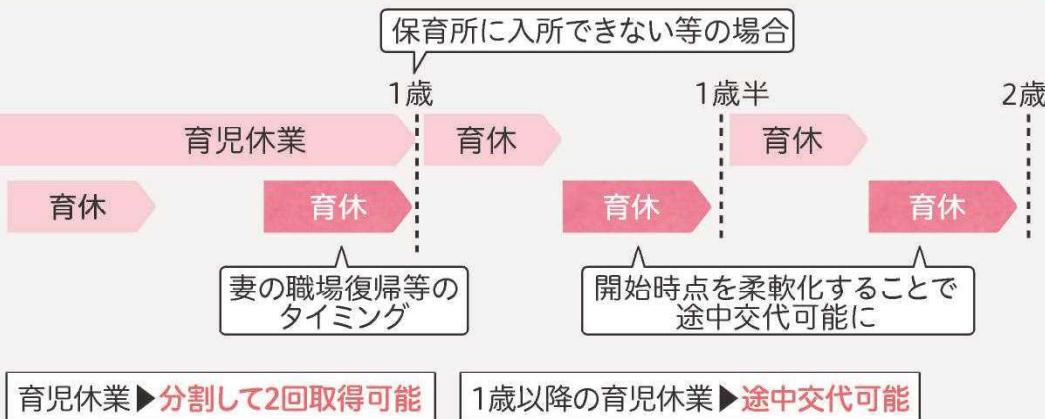
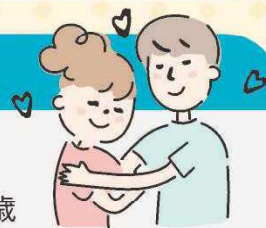
慌ただしい毎日の中でも、上の子がどんな風を感じているか、ママもパパも協力しあってしっかりケア！

期限内に手続きを

- 出生届…生後14日以内
- 児童手当…生後15日以内

そのほか、未熟児養育医療費助成など必要に応じて。詳しくは **P31**

を可能に。もっと当たり前前に活用できる社会に！



詳しくは



参考：男性の育児休業取得促進等に関する参考資料集（厚生労働省）

