

パパにできること

妊娠、出産、育児はママにとって大変な時期です。この大変な時期を乗り越えるには、パパの支えが必要不可欠です。ママや子どものためにできることはたくさんあります。パパとして主体的にかかりましょう。



妊娠

妊娠中のママをサポートしよう！

【ママの様子】心身ともに変化が起きやすい

パパの役割

- 買い物など体の負担となる作業を引き受ける。
- 自分の身の回りのことはもちろん、ママの身の回りのことも手伝う。
- ママの心身の変化についてよく話を聞き、理解する。

ママと一緒に

- 妊娠15週頃までに病院・診療所・助産所などどこで出産するか決めておこう。
- 安定期になったら両親学級を受講し、妊娠・出産・育児の知識を身につけよう。
- お腹をさわって胎動を感じたり、家族のコミュニケーションをとろう。
- どんな子どもに育ててほしいのかや、出産後の生活の役割分担などについて、たくさん話し合っておこう。
- 陣痛が始まって慌てないように、入院・出産・産後の準備・段取りを整えておこう。



① 注意しよう

ママの健康管理

ママの健康を気遣い、ママの前での喫煙はしないようにしましょう。また、感染症予防などパパ自身も健康管理に気をつけましょう。

いつでもママと連絡がとれるようにしておく

妊娠中は、いつ何があるかわかりませんので、常に連絡を取れるようにしておきましょう。

出産

いよいよ生まれる！出産にそなえよう！

【ママの様子】規則的な陣痛がはじまる

パパの役割

- ママが楽な姿勢をサポートする。
- 水分補給や消化の良い食事に気をくばる。
- ママがリラックスできる環境を整える。
- 病院の送迎やタクシーの手配、病院へ出かける際の準備をサポートする。

ママと一緒に

- 互いの実家など、必要な連絡先に連絡をしよう。
- 生まれたら、心からのねぎらいと祝福を。喜びを分かち合い、気持ちを安定させてあげよう。
- ママと話し合って赤ちゃんの名前を決めよう。

① 注意しよう

ママに付き添えるようにしておく

出産は何回経験してもママは不安になるもの。休暇をとるなどして、できるだけママに付き添えるよう準備をしましょう。



育児・家事の種類

家事や育児は夫婦で行うものです。夫婦で助け合いながら子育てをしましょう！

いろんな育児

- | | | | | |
|---------|----------|-------------|---------------|-----------------|
| ● 寝かし付け | ● あやす、遊ぶ | ● 一緒に食事 | ● 授乳、離乳食 | ● 子どもの傷病時の対応 |
| ● オムツ交換 | ● 一緒にお風呂 | ● 子どもの送迎、移動 | ● 理解を示す | ● 子ども関係の行事参加 |
| ● 着替え | ● 一緒に遊ぶ | ● 話を聞く、話をする | ● 子どもの服の調達・管理 | ● 子どもの生活リズムを整える |

●パパも育児休業を取得できます！

育児休業は、法律で定められた子どもの養育のための権利です。育児休業の期間は、原則「子どもが生まれた日」から1歳になる前日までの1年間で、配偶者が専業主婦（夫）でも取得可能です。また、産後8週間以内の期間に育児休業を取得した場合は、特別な事情がなくても申出により再度の育児休業（産後パパ育休）が取得できます。

産後～8週間

産後のママを
いたわろう！

【ママの様子】産後のからだは疲れている

パパの役割

- ママの心と体の負担や変化を理解する。
- 休暇などを活用してママをサポートする。
- 自宅の掃除など、ママと赤ちゃんを迎える準備をする。
- とくに産後すぐは、授乳以外の家事・育児を積極的に引き受け生活を整える。

ママと一緒に

- 1か月健診など、受診の予定を把握し、準備から一緒に行く。
- 出産後の手続きや届出を積極的に行おう。
- 赤ちゃんの一日のリズムを把握する（授乳・おむつ替えのタイミング、睡眠のリズム、機嫌など）。

① 注意しよう

産後の届け・手続きはお早めに！

産後の届けや手続きは期限があるものが多いです。早めに提出しましょう。

届 出	期 限
出生届	出産日を含め14日以内
健康保険加入	出産日を含め5日以内
国民健康保険加入	出生から14日以内

手 続 き	期 限
子ども医療費	出生日翌日から数えて15日以内
児童手当	出生日翌日から数えて15日以内
出産育児一時金	出産した翌日から2年以内
高額療養費	診療月の翌月の初日から2年
赤ちゃんにつこり応援金	詳しくは、市ホームページをご確認ください。

子育て

ママといっしょに
子育てライフを楽しもう！

【ママの様子】頭の中は子どものことでいっぱい！

パパの役割

- ママが休養できる時間を作る。
- 月齢に応じた遊びで、赤ちゃんともコミュニケーションをとる。
- 乳児健診や予防接種、けがや病気などに対応できるようにしておく。
- ママから毎日子どもの変化や感じたことをきいて、話をしよう。

ママと一緒に

- 月齢に応じた子育ての知識を勉強しよう。
- 育児休業から職場復帰をした時に利用できる両立支援制度などを確認しよう。
- 夜中の授乳や夜泣きへの対応、日中の赤ちゃんのリズムなどを互いに把握し、夫婦で話し合って育児・家事を分担しよう。



① 注意しよう

赤ちゃんのための安全対策

誤飲、転落・転倒、やけどなどの事故を防止する対策をとろう。

パパにできること

夫婦で家事分担

ママと相談して、パパの担当にチェックをつけてみましょう！

- | | | |
|------------------------------------|----------------------------------|------------------------------|
| ☐ 食事作り | ☐ お弁当作り | ☐ 洗濯 |
| ☐ 片付け、整理・整頓 | ☐ 掃除 | ☐ 買い物 |
| ☐ アイロンかけ | ☐ ゴミ出し | |
| ☐ 住居のメンテナンス | ☐ 食事の後片付け | |

