

～～シリーズ父としてできること④～～

◆子育て開始！part 1

【父の心得その三：ついに始まった子育てライフを夫婦で協力して楽しもう！】（読本54p～）

ゆっくり、ゆったりを心がけるのが育児のコツです。

子どもの成長・発達は個人差が大きいもの。家族が一緒にいて「楽しい」と思えることが一番です。

○産後～8週間

<妻の心身のケア・家事や育児の分担>

・「マタニティブルー（※1）」や「産後うつ（※2）」を防ぐためにも、妻の心と体の疲労を理解し、

できるだけ休養できるよう、**育児や家事を分担しよう。**

・**育児休業**や有給休暇を取得し、なるべく早く帰ろう。（→新しい育児休業制度について、読本の14p、15pをチェック！）

★妻の心身は・・・

子宮の回復、母乳の分泌など、母体に大きな変化がおきる。

母体が元の状態に戻るまで、**産後6～8週間は、無理をしないよう注意が必要。**

※1：出産後3日～1週間前後は一時的に気持ちが落ち込むことがある。（いわゆる「マタニティブルー」）

※2：出産後2～3週間から3か月後くらいの間は、育児疲れや育児不安を感じたり、気分が落ち込む「産後うつ」になりやすい時期

<赤ちゃんと妻のために>

- ・赤ちゃんの沐浴やおむつ交換などをしよう。
- ・1か月健診に付き添おう。
- ・赤ちゃんのそばで喫煙しない。

<各種届出>

- ・出産後の手続きや届出を積極的に行おう。

例：出生届・健康保険加入・出産育児一時金など・・・（読本53p下部をチェック！）

★子育て期全般で父親が注意すること★

- ・妻と話し合っ、育児・家事を分担する
- ・妻の精神的なサポートをする
- ・子育てを抱えこまない
- ・子供の成長、発達を他の子と比較しない
- ・子どもの安全と健康管理に気をつける
- ・乳幼児揺さぶられ症候群（SBS）に注意
- ・基本的な生活習慣を身につけさせる
- ・お稽古事や学習塾などは、子どもの個性や気持ちをよく考えて

↑↑それぞれの詳細は、両立読本の55ページをご確認ください!!!

★参考になる情報源と相談窓口★

妊娠・出産・子育て支援情報や子育て支援サービスについて気軽に検索、相談してみましよう！

読本の68p、69pに参考になる情報源と相談窓口のリストがあります。

気になるものはこの機会に確認してみてくださいね。