



これからパパになる あなたへ パパになった あなたへ

子育ては期間限定
あっという間に過ぎ去る育児時代を
「大変だけど楽しい！」に！

1 産後の心と身体

ママの心と身体は、産前から産後にかけて大きく変化する。その変化に対応することは本人でさえ大変。

<産後の体調の例>

身体

痛み:胸、お腹、肩、背中、腰、手首、股関節など…

ゆるみ:骨盤がゆるむため、階段の上り下り・立つ・しゃがむことが大変

妊娠

出産

産後1か月

産後1年

to be continue…

心

なぜか涙が出る、イライラが収まらない、不安・眠りにくい

2 子育て期は意外と短い

子育ては期間限定。だからこそ、子どもと一緒に過ごせる時間を大切にしていきたい。

☆夫婦でオーバーヒートしないようパパの身体と心も大切に。疲れを積み重ねない選択を。

3 パパスイッチ ON

ママのように身体は変化できないけれど、心はパパモードにチェンジできる。

妊娠・育児系の情報に敏感になることから初めてみてはどうだろう。

☆父親の育児参加は、産後の母親のメンタルヘルス不調を予防し、子どもの成長をサポートします。

お気軽にご連絡ください。
ネウボラスタッフが子育てと一緒に考えます。

◆担当

保健師

・助産師・相談員

◆ネウボラ携帯電話

※ 上記携帯電話にかかりにくい場合は
(024)573-5687におかけください。

連絡が取れる時間帯：平日8:30~17:15

伊達市子ども家庭センター『にここ』
〒960-0634 伊達市保原町大泉字大地内100番地