

それでは、どんなことができるだろうか。例を見てみよう。

1 家事シェア -産後の身体-



■できることから！

上の4コマのパパは、「料理」の家事シェアでした。

ポイントは、ママがやってほしい家事の確認。

家事の優先順位は、家庭ごと・家族のメンバーごとに違うから

ニーズを話し合ってみることが第一歩。あなたのご家庭は
どんな家事を一番大事にしていますか？

うちのパパは料理に
慣れていないので
お惣菜をすすめました。

2 話を聞く -産後の心-



■話を聞く イコール 心の支え

「今そういう気持ち・考えなんだね」と、ただ話を聞くだけで
気持ちが落ち着くこともあります。

産後はホルモンの急激な変化で、ママの気持ちに激しい
アップダウンがあって当然の時期です。

ママの一番の味方は、あなた。ママの様子がおかしいな？と
思ったら、パパから担当保健師に電話しても◎。

3 育児シェア -パパスイッチON-



■なにはともあれ、まず抱っこ！

赤ちゃんは、何もなくても泣く ことがあります。
おむつ交換→ミルクのお世話を一通りしても
泣くときは、だっこです。

☆これができたらスーパーパパ！

だっこの時に「よしよし、泣いちゃうよね～」なんて話しかけ
られたら、本当にすごいパパです！

<家事の例>			<育児の例>
☐ 食事の準備・片付け ・米をたく、みそ汁を 作る ・家族分の惣菜を買う等 ・食器を洗う・片付ける	☐ 洗濯 ・洗う、干す ・たたむ、しまう 等	☐ 掃除 ・リビング ・風呂、トイレ 等 ・ゴミをまとめる、出す	☐ 食品・日用品を買う ・数日分の家族分の 食べ物 ・トイレトーパー、 ティッシュ、おむつ、 ミルク 等
☐ こどものお世話 ・おむつ交換、沐浴 			☐ 上の子のお世話 ・園の準備・持ち物、送迎 (おむつに名前を書く 等) ・食事、寝かしつけ

