

はぐくみ通信

周産母子・小児センター



育児、それはお父さんの出番！

今回は、お父さんのあなたに送る「はぐくみ通信」です。

そうだ！育メンになろう！！

育メンという言葉をよく耳にするようになりました。厚生労働省によると、現在、約3割の男性が「育児休業を取得したい」と希望している一方で、実際の取得率は1.72%にとどまっています。まだ社会的に十分とは言えませんが、以前より育児に参加したいと思う男性が増えてきました。

苦しい思いをして産んでくれた感謝もこめて、あなた流の育児参加をし、育メンになりましょう。

妊娠中に準備しよう！

☆産後のためにコミュニケーション・家事・育児の練習

ホルモンの変調により、産後のお母さんは精神的に不安定になりやすいです。お父さんは、精神的なサポートのキーパーソンとなるでしょう。“ありがとう”という感謝の言葉、ハグやタッチング、温かい言葉はお母さんの支えとなるでしょう。

また、出産後は、疲れた身体を休める必要があります。

約1ヵ月間は育児以外のことをすることができなくなります。そこで家族のサポートが大切です。特に『夫であるあなたの』！

できることでいいのです。掃除・洗濯・買い物・料理、あなた流でやってみましょう

今から家事の練習をしてきましょう。産後、家事を手伝ってもらえると、母親も心に余裕ができ、育児がより楽しくなるでしょう。

あなたはできますか？ 何が苦手ですか？

洗濯
洗剤はどこ？
アイロンはどこ？

ゴミ
燃えるごみは何曜日？
出す場所？

掃除
掃除用具はどこ？
お風呂・トイレ掃除は？

食事
食器はどこに何が？
調味料はどこ？
おだしはどれ？

先輩お父さんに様々な育児の知恵を聞いてみましょう。たくさんお腹の赤ちゃん話しかけてあげましょう。また、抱っこであやしてくれることは大きな役割になります。ぬいぐるみなどでイメージトレーニングをしてみましょう。

先輩お父さんからのメッセージ

☆生まれたらどうなるの？

数人の先輩お父さんへ、産後工夫していることや心構えをおしえてもらいました。

住む家の検討：
エレベーターのない家はベビーカーが使いにくい など

出産のときの具体的な自分の役割の把握

赤ちゃんは泣くことが仕事

自由な時間が突然なくなるので夫の覚悟が必要

家具の検討：
2人の生活では気づかないが、子に危険がないか

仕事の事前整理：
育児参加する場合残業しにくくなるため

2～3時間に最低1回の授乳するペースが昼夜続く
→夫も妻も寝れない
→ちょっとした言葉でケンカ
→お互いの息抜きの工夫を

両家の両親間の連携：
共働きの場合、保育園で病気になったら、夫婦か両親が預かる必要が

妻が里帰りすると、妻と夫との育児経験値の差が大きくなる
→開きすぎがいさかいの原因に…
→極力入院中から育児参加を

