



# スマイル通信

2017年9月 VOL. 29

夏も終わり急に涼しくなってきましたが、皆さん体調はいかがですか？  
朝晩急に寒くなり秋になったと感じる今日この頃です。  
私達スタッフは元気よく笑顔で、仕事に励んでいます。

前回 VOL. 28 で「バースプランシート」の事を書きましたが、今回は「夫婦で頑張る育児プラン」について紹介します。  
つい最近、高槻保健センターで「ママ達が非常事態」という研修があり、助産師2人で行ってきました。とても勉強になりましたので、皆さんにも紹介させていただきますね。

高槻市が、市に在住している妊婦さんに渡されている冊子です。



名前がすてきですね！

昔と違って核家族化が進み、子育て世代のご夫婦にとってはとてもつらい事もあります。  
そんなとき、お母さんにとってとても頼りになるのが、お父さんなんです。

ご夫婦で、これから生まれる大切な赤ちゃんを、どういう風に一緒に育児するか考えてみませんか？

一緒に考える事で、ご夫婦の絆がさらに強くなるのではないのでしょうか？



たかつきイクメンブックを広げてみると、家事・育児の役割分担の表がありました。妊娠中にいろいろと話し合うよい機会になるのではないのでしょうか？

◆家事・育児の役割分担

妊娠中から、家事と育児について、生活時間や得意分野なども考慮しながら、パパができること・役割分担を、ママや家族と話しあっておこう

家事の種類	パパの担当		育児の種類	パパができること・パパの担当
	妊娠中	出産後		
朝食づくり	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	沐浴（1か月まで）	<input type="checkbox"/> 入れるのを担当する <input type="checkbox"/> 拭いたり着替えを担当する
朝食のかたづけ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	お風呂（1か月から）	<input type="checkbox"/> 入れるのを担当する <input type="checkbox"/> 拭いたり着替えを担当する
お弁当づくり	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ミルクをあげる	<input type="checkbox"/> 調乳する <input type="checkbox"/> 飲ませる
夕食づくり	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	おむつ替え	<input type="checkbox"/> 積極的にする
夕食のかたづけ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	寝かしつけ	<input type="checkbox"/> 積極的にする
掃除	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	夜泣きへの対応	<input type="checkbox"/> 積極的にする
洗濯（干す）	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	離乳食	<input type="checkbox"/> 離乳食をつくる <input type="checkbox"/> 食べさせる
洗濯（とりこむ）	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	乳歯の手入れ	<input type="checkbox"/> 積極的にする
洗濯物をたたむ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	その他	
買い物	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	その他	
ゴミ出し	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	その他	
大きいもの・重いものの買い物	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
布団のあげおろし	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
その他	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
その他	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
その他	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		

赤色の家事は、母体保護の観点から、できるだけ妊婦が行うのは避けましょう！

もし困ったことがあれば、私たちもお手伝いさせていただきます。

