

【ママへひとこと】

- パパも子育て1年生、してほしいことは具体的に伝えましょう
- ひとりで頑張り過ぎないで…!

僕にもまかせて！



【つらい時には…】

- SOSを出しましょう
- 夫以外にも相談できる人を作りましょう
- お互いに感謝や労いの気持ちを伝えましょう

ストレス発散方法に…

☆キャベツの千切り

☆お散歩 などなど

自分なりの方法を探してみましょう!!

うつによる自殺は 突然起こります

こんなときは産後うつかも！？

- 眠れていない
- 涙もろく表情が暗い、乏しい
- 家事をしない
- 人と会いたがらない

手遅れになる前に相談を！！

↓
日本助産師会 電話相談窓口



【妊娠・出産・育児に関する情報】

NPO法人ファザーリング・ジャパン
「男性の子育て・家事応援」



【note】

産後もママに愛されるコツ



新しい命を授かることは、パパもママも初めてのこと。コミュニケーションを大切にして温かい家庭を築いていきましょう！

岡山大学大学院保健学研究科
「妊娠中からの母子支援」
即戦力育成プログラム
チームきびだんご



パパ必見！ 産後もママに 愛されるコツ



産後のママはフルマラソンを
完走後、24時間年中無休で
働いているようなもの

【からだの変化】

10ヶ月かけて赤ちゃんを育てた子宮や
体型は、ゆっくり時間をかけて元に戻り
ます。

【こころの変化】

- 感情の起伏が大きくなりやすいです
- 興味や関心が子供に集中しやすいです


ママも子育てにはじめて
わからないこと、
不安がいっぱい



【パパにできること】

- 自分のことは率先して自分でやりましょう
- ママの話を否定せずに、しっかり聞きましょう
- 体型について触れるのは禁句?!
(地雷です!)
- 一生に一度の育児休暇を考えてみませんか?!



いつも
ありがとう 



【NGワード集】

- ママだからわかるでしょ

ママも初めての育児です

- 昼間何してたの?

ママは育児で手いっぱい!

- 手伝おうか?

ふたりの子どもです
おっぱい以外は
パパもできますよ

- 仕事で疲れてる/明日も仕事

赤ちゃんのお世話は
24時間365日
お互いに労いや感謝の気持ち
を持ちましょう