

ママ職場復帰にむけて

妊娠期

保育園の情報収集・見学は早めに始めましょう
(自治体の利用案内を確認)

保育所選びのポイント

- ①立地 (毎日の送迎を考えましょう)
- ②保育料 (認可・認可外)
- ③保育時間 (延長保育の確認)
- ④施設環境
- ⑤保育方針

出産・産後期

定期的に職場と連絡を取り、状況を把握
しましょう

育休期

復職1~2か月前、復職にむけて就労条件の確認・準備
**復職にむけての準備
シミュレーションを家族でしておきましょう!**

こちらのQRコードをダウンロードすると、育児・家事
の役割分担などを印刷することができます。
準備にぜひ活用してください。

育児・家事の役割分担を
事前に考えておこう!



1日の家族のスケ
ジュールを事前に考え
ておこう!



早め早めの行動と
パパママがいっしょに
復帰後の生活をイメージすることが
カギ!

復職後

【復職後の制度利用の申出】
短時間勤務

所定外労働の制限等
(時間外/深夜/休日)

育児時間
(子が1歳になるまで)

ママの仕事と授乳

厚生労働省の「授乳・離乳の支援ガイド」においても赤ちゃんの個性を見極めつつ、自然に離乳を進めていくことの重要性が示されています。

赤ちゃんが0歳児のうち、
仕事復帰の際に断乳を考えるタイミングとなる場合があります。

赤ちゃんがまだおっぱいを欲しがると、ママに「まだあげたい」という思いがあれば、続けながら働くこともできます。
仕事をしながら搾乳をして母乳バックに入れ、冷凍保存し衛生状態が保持できる場合は母乳をやめずに仕事することもできます。

断乳する場合はママの頑張りや決意だけでは
スムーズにいかないこともあり、家族の協力が必要となります。
長期休暇や週休を利用すると比較的やりやすいでしょう。

断乳に悩んだら、出産した病院や母乳外来などで相談しましょう。



知っておきたい困った時の社会資源

ファミリーサポート

急用や病気・残業や休日出勤など、パパ・ママの「困った、都合がつかない」に地域の人が答えてくれます。ファミリーサポートセンターはこのような子どもの預かりなどの援助を受けたい人と援助を行いたい人が会員となり、育児について助け合う会員組織です。センターのアドバイザーが援助を受けたい会員からの申込に応じて援助を行ってくれる会員を紹介してくれます。各自自治体の子育て支援課に問い合わせしてみましょう。

病児保育

パパやママの勤務などで子どもが病気の際に自宅での保育が困難な場合に、医療機関などで病気の子どもを一時的に保育することで安心して子育てができる環境を作っています。かぜや消化不良などの乳幼児が日常かかりやすい病気などが対象。各施設とも利用定員がありますのでご利用の際には、事前に利用状況を各施設まで直接、問い合わせしておきます。各自自治体のホームページで利用可能施設を確認しておきましょう。

パパっこ増やし隊

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事務局
URL: <http://www.okayama-u.ac.jp/user/josan/index>
Phone & Fax: 086-235-6538
E-mail: josan@cc.okayama-u.ac.jp

パパの出番です!

パパができる最高の育児



赤ちゃんの誕生に胸を躍らす一方
不安もいっぱいのことと思います

赤ちゃんにどう接したらいいの?
ママの体と心はどう変化するの?

これからの生活の
“パパにできること”
に役立つ情報です

新しい生活について
家族で話し合ってみませんか?

パパができること年間表

	妊娠中	0ヶ月	1ヶ月	2ヶ月	3ヶ月	4ヶ月	5ヶ月	6ヶ月	7ヶ月	8ヶ月	9か月	10ヶ月	11ヶ月	12ヶ月
赤ちゃんの様子		基本ねんね お腹がすくと泣く			首がすわる		寝返り		お座り	はいはい		つかまり立ち	たっち	1人歩き
ママの状態	つわり 腰痛	精神的に 不安定		夜泣きで睡眠不足 病院に行くことが増える				後追いや夜泣きで腰痛、睡眠不足 月経が再開し、体調や気分が波						
イベント	妊婦健診 両親学級など		1か月健診 お宮参り	予防接種→ お食い初め	3・4か月健診			6・7か月健診				9・10か月健診		

つわりでしんどい
ママのサポート
(ご飯を作る・
マッサージをする
など)

育休について
一緒に
考える

ママの代わりに
買い物に行く
(食材調達、
赤ちゃん用品・
日用品など)

健診・予防接種の付き添い

赤ちゃんをお風呂に入れる
(1か月～)

離乳食作り
(離乳開始～)

お家の環境見直し
(危険な所はないですか)

ママの復職準備
サポート
(裏面参照)

パパがずっとできること

- ・赤ちゃんにたくさん話しかける
- ・抱っこをする
- ・発達に合わせた遊びをする
- ・外出するなど家族の時間を作る
- ・おむつ替え
- ・ミルク作り、哺乳瓶を洗う・消毒する
- ・お風呂上がりのスキンケア
- ・赤ちゃんの爪切り
- ・夜泣きの対応
- ・ママ、お兄ちゃん、お姉ちゃんのご飯作り
- ・家事(洗濯、掃除、お風呂掃除など)
- ・ママが1人でほっとできる時間を作り、体を休ませる
- ・ママの悩みや話を聞いて寄り添う



産後の手続き
(入院費の支払い、
出生届、児童手当・
健康保険証・出産育
児一時金の申請)

パパも産後うつにな
ることもあります。
無理せず、できるこ
とから実施しよう!



育休について

2022年の育児・介護休業法改正により
産後パパ育休や育児休業の分割取得がスタート!
より柔軟な取得が可能になりました
事前に2人で時期や期間など検討しておきましょう

産後パパ育休とは

従来の育休とは別の制度で、
出生後8週間以内に最長4週
間取得できます。2回に分割
して取得でき、休業中に就業
も可能(労使協定を締結し合
意がある場合に限り)であり、
これまでの育休よりも柔軟で
取得しやすい枠組みとして設
けられています。

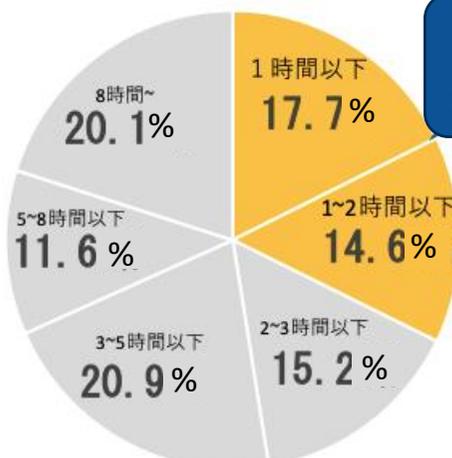
育児休業の 分割取得

これまであった、子が1歳になる
まで取得できる育児休業が2回まで
分割可能に。
産後パパ育休と合わせると4分割で
き、職場の都合も勘案しながら休業
できるようになりました。



↑詳しくはこちら
厚労省
育児・介護休業法改正のポイント

育休中の夫の家事・育児時間(1日)



2時間以下
がなんと
32.3%!!

NHK

<https://www3.nhk.or.jp/news/html/20220714/k10013715371000.html>