

赤ちゃんを迎えたら



## 考えよう! 育児&家事分担

# パパができることも たくさんあります!



赤ちゃんの生活リズムがなかなか掴めず、予定どおりに事が進まないことも多い新生活。

そんなときこそ、共に暮らすパートナー同士、助け合うことが重要です!

お互いのワークライフバランスを見直し、協力し合えることを話し合ってみましょう。

### 赤ちゃんのお世話編

#### 泣く

赤ちゃんがなぜ泣いているのかわからないときも多いもの。パパだけでなくママも戸惑うことがあります。



- 泣いていたらパパが率先して抱っこやお世話をします。
- 夜泣き・たそがれ泣きはママとパパが交代しながら助け合って。

#### 授乳

新生児期は2~3時間おきに授乳を行います。夜中の授乳に疲れてしまうことや、人によって母乳トラブルも…。



- 授乳後に赤ちゃんを抱っこしてゲップを出させる。
- ミルクの調乳や授乳をする。特に夜間のミルクは積極的に。

#### オムツ

新生児は1日に10~13回くらいオムツ替えをします。汚れていると泣いて教えてくれることもありますよ。



- 横漏れしていたら着替えや洗濯をする。
- オムツのストック確認と買い出しも忘れずに。

#### 沐浴

新生児期は毎日ベビーバスなどで沐浴をします。



- 沐浴は手のひらが大きく腕力のあるパパが大活躍!
- 体を洗う担当と体を拭く担当に分かれて連携プレーを。

### 家のこと編

#### 買い物、洗濯、食事の準備、皿洗い、ごみ出し、etc…



ママの産後は安静第一!

体の回復には個人差もありますが、産後1か月健診を終えるまでは外出等もできるだけ控え、徐々に慣らしていくことが望ましいとされています。

- 家事のやることリストを作る。「見えない家事」にも注目!
- 家事が苦手なパパは、出産前から準備や練習をしてみましょう。

きょうだいがいる場合は…

- 学校や園への送り迎え
- 着替えや歯磨きなども

忙しい毎日でも、パパとママで協力し、上の子の心のケアをしっかり行いましょう。





## 男性版産休

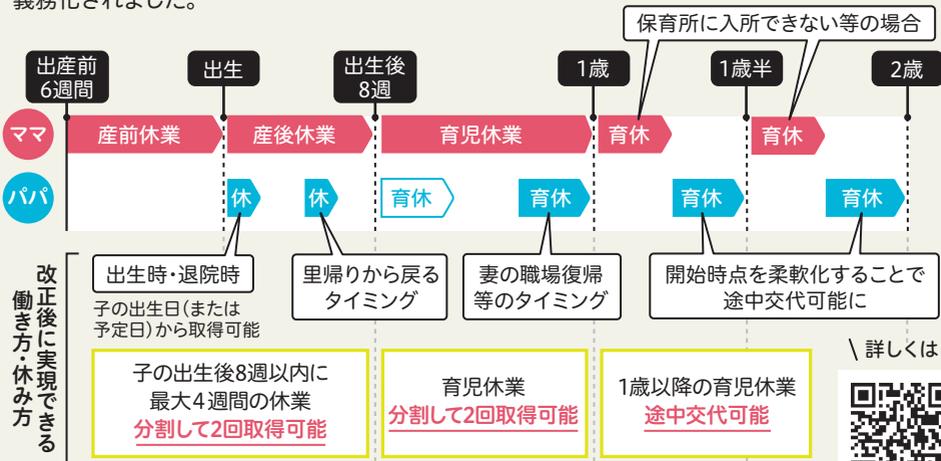
うまく活用して、  
ワークライフバランスを整える計画を。



### これまでの育休制度とどうちがうの？

主に出産時～出生直後に男性が育児休暇(=男性版産休)を取得することを推進します！2022年4月以降は配偶者の妊娠・出産を申し出た労働者に対し、企業側が個別に「男性版産休」の取得働きかけを行うことが義務化されました。

制度申請へのハードルが下がり、  
出産時や出産直後に必要とされるサ  
ポートを父親となる男性が担いやす  
くなります！



参考:男性の育児休業取得促進等に関する参考資料集(厚生労働省)

### ベビーカーマークを知っていますか？

ベビーカーマークは、ベビーカーを  
安心・安全に使用するためのマークです。

ベビーカーを安心して利用できる場所や設備(エレベーター、鉄道やバスの車両スペース等)を表しています。



ベビーカー使用禁止マーク

ベビーカーの使用を禁止する場所や設備(エスカレーター等)を表しています。



出典:国土交通省