

パパになったら (妊娠から出産まで)

パピママ教室に参加してみよう

沐浴、離乳食といった情報はたくさんありますが、パピママ教室で実際に体験してみても得られるものがあります。

四日市市主催の「育児学級パピママ教室」

妊婦さんとその家族を対象に、妊娠中から産後までの生活についてお話ししたり、母子保健サービスの説明、赤ちゃんの沐浴体験、妊娠模擬体験等を行ったりしています。

問合せ先

四日市市こども保健福祉課
TEL.059-354-8187

ママの体験談

二人目の妊娠中、つわりがひどかったので、休みの日に子どもを連れて外に遊びに行ってくれました。つわりはつらかったけど、夫と息子のやさしさに救われました。(匿名さん)

産婦人科の「パピママ教室」

多くの産婦人科ではパピママ教室が開催されていますので、問い合わせしてみましょう。

「産後うつ」を知っておこう

訳も分からず泣けるなど、程度の差はあれ誰にでも起こりうる病気です。パパも正しく理解し、サインを見落とさないようにしましょう。

2人の時間を楽しもう

子どもが生まれると、どうしても赤ちゃん中心の生活になります。出産前に2人だけでできることを考えてみましょう。

「安定期」なら旅行も可能

妊娠の際の安静にすべき度合いは人によってさまざまです。一般的に、つわりが終わった妊娠後期は「安定期」と呼ばれ、遠出することも可能になります。妊婦健診の際に注意点などを確認したうえで、2人の時間を楽しみましょう。



2人目以降でも

妊娠2人目以降になると2人だけで過ごすことが難しくなりますが、心理的・肉体的につらいとき、リフレッシュしたいときなどは、保育園での一時保育サービス(2,000～3,000円/日)を利用できます。

問合せ先

四日市市内の
実施保育園・こども園まで

パパの体験談

妊娠中の妻と温泉で一泊しました。仕事や家事から離れ、旅先で優しい声掛けをしていただき、お腹の子どもと3人で、ゆっくりと出来ました。(ぜんたさん)

積極的に家事を分担しよう

ママは肉体的にも精神的にも変化が大きく、つわりがつらい人もいます。この時期に積極的に家事を分担しましょう。

パパ向けの「教科書」

初めてパパになる人にとっては、知らないことだらけ。パパ向けの本も多数出版されています。

家事サービスを利用する

夫婦共働きで時間がないときは、清掃など家事の代行サービスを利用するのも一手です。



安藤哲也(著)/かんき出版

ファザーリングジャパン(著)/学研プラス

ママの体験談

自分が妊娠中、体調が悪かったときには、早く帰ってきたり、ごはんを作ってくれたり、気遣ってくれてうれしかった。(アンナンママさん)

産休・育休をとってみよう

赤ちゃんができたなら、早めに勤め先にも報告しましょう。知らせることで産休・育休が取りやすくなるかもしれません。

産休・育休を知る

国や自治体も男性の産休・育休取得を促進しています。くわしくは、下記をチェック。

- 内閣府
「さんきゅうパパプロジェクト」
- 厚生労働省
「イクメンプロジェクト」



迷ったら相談してみよう

大きな企業であれば、人事部や労働組合などに相談窓口があると思いますが、ない場合や相談しづらい場合は、労働局などに相談することができます。

問合せ先

三重労働局 雇用環境・均等室
TEL.059-226-2318

ママの体験談

下の子が生まれてすぐ、育休をとってくれました。家事を全部してくれて、とても助かりました。(あーたんさん)