

お父さんの子育て

お父さんになることが わかったら

赤ちゃんを授かったお母さんは、心にも体にも大きな変化をもたらし、不安や心配事がたくさんでできます。そんなお母さんをいたわったり励ましたりするのはもちろん、自分でできることは自分でする習慣をつけ、できる家事は率先して行いましょう。妊娠期間中は、お母さんにとってもお父さんにとっても「親」になる準備期間です。ゆっくり親としての自覚を育てていきましょう。

お父さんになったら



お母さんと比べると、お父さんは親になった実感がなかなかもないことも多いようです。お父さんもおむつを替えたりお風呂に入れたり、子育てに積極的に関わりましょう。お母さんは出産後、急激なホルモンバランスの変化や昼夜問わない子育てで心身ともにストレスがたまりやすくなります。お母さんの話を聞いたり、ねぎらいの言葉をかけたりして支えてあげましょう。

お父さんも育児休業を取得できます！

育児休業制度とは、仕事と子育てを両立する家庭を支援する制度で、女性だけでなく、男性も取得することができます。働き盛りと子育ての時期は同時進行です。育児休業や短時間勤務など勤め先の制度を確認しながら、仕事と子育てを両立するために、子育て期のワーク・ライフ・バランスを考えてみましょう。



お父さんの子育てを応援します

●父子健康手帳の配布

健康づくり課での母子健康手帳交付時や保健センターで開催しているすくすくファミリー教室(プレパパママコース)などで希望者に配布しています。

●お父さん向けのイベント

- ・すくすくファミリー教室(プレパパママコース) ▶P.5
赤ちゃんのお世話体験やお父さんの妊婦体験をします。
- ・子育て支援センターりんりん ▶P.30
「お父さんも遊ぼうデー」
手遊びやふれあい遊びを楽しんだり、一緒に体を動かして遊んだりします。

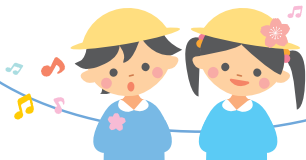
お父さんが積極的に子育てに関わることでどんな効果があるの？



お父さん

- ・子育てで視野が広がり、感受性が高まる
- ・子どもとの信頼関係が深まる
- ・お父さんとしての自信が、働く意欲にもつながる

- ・好奇心や価値観の幅が広がる
- ・自己肯定感や社会性が育まれる
- ・お父さんとの信頼関係が深まる



子ども



お母さん

- ・子育ての負担やストレスが軽減され、気持ちになる
- ・夫婦二人で子育てをしていると感じることで、安心感や子育ての意欲にもつながる