

さあ、さんきゅうパパになろう。

無事に出産を終えたら、いよいよ本格的にパパの出番。産後すぐは、ママの体が思うように動かず精神的にも大変なとき。いつ休むかも計画して、全面的にサポートしよう！

出産

ママの
体の変化

産後、授乳トラブルや後陣痛がある場合も。

休暇を取ろう！
出産日

赤ちゃん誕生！
ママに感謝の言葉を
伝える

頑張ったママをねぎらい、
心から感謝しよう。無事に
生まれてきた赤ちゃんに
祝福を！



退院に向けて準備する

家の中を片付けて、ママと子供を迎える準備を。
また、出産直後は特に体がしんどいので、ママ
が休めるように家事をしよう。

休暇を取ろう！
退院日

二人で 子供の世話をする

夫婦で育てるという意識を持つ
て、赤ちゃんにたくさん触れて、
スキンシップをとろう。



産後～8週間

子宮が元の大きさに戻るのに約8週間、体の回復にはもっと時間を要します。無理のない範囲で生活を。



夫婦の コミュニケーションを 増やす

毎日の家事や育児、保育園
探しやママの職場復帰な
ど、これからの家族のことを
話し合おう。



たくさんの 「はじめて」を楽しんで

子供が生まれると、毎日の生活
はもちろん、夫婦の関係性や地
域とのつながりなどが変化する。
周囲の人々の手も借りながら、
新しい生活を楽しもう！



ママにリラックスタイムを

産後のママは、慣れない育児で疲れやす
い。リラックスできる一人の時間をつくっ
てあげよう。

職場に出産を報告し、 周りの理解を得る

職場の協力も得ながら、より
効率的に働こう。週1日は
定時で帰るなど、具体的な
目標を立てて。周囲のママ・
パパに話を聞くのもいいね。

休暇を取ろう！
出生届

出生届を出す

出生の日から14日以内に提
出しよう。

ママへの気づかいを

産後のママは、ホルモンの急激な変化によっ
て、精神的に不安定になりやすい。約1割の女性
が「産後うつ」と言われている。ママの話
に耳を傾けるなど、精神面のサポートも、パパ
の大切な役割。



休暇を取ろう！
産後
健診日

産後の健診に付き添う

新生児との外出は不安なもの。定期健診など
で病院へ行く際は、付き添いがあるとママも安心。