



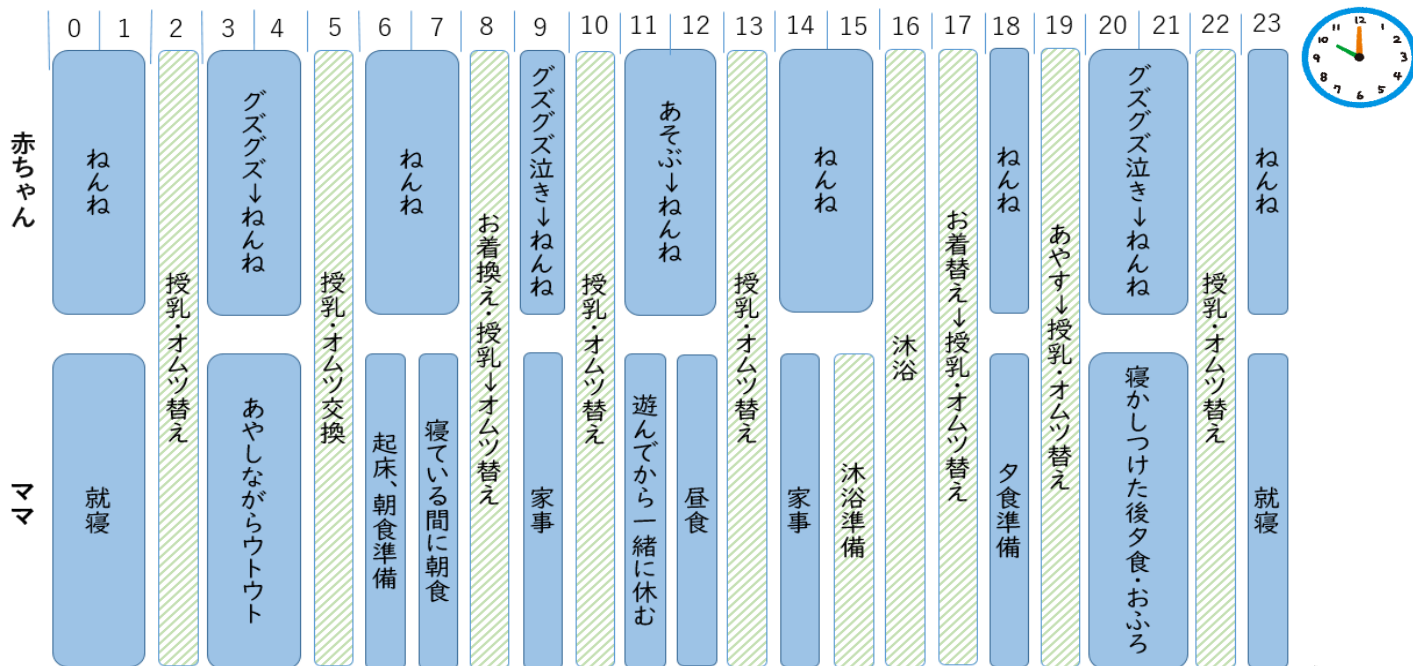
ママとパパになるあなたへ

2人で考えよう！赤ちゃんがいる生活



〈赤ちゃんが生まれてからのママの1日〉

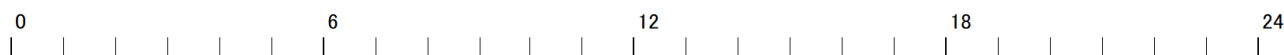
生まれたばかりの赤ちゃんは、約2～3時間おきに目を覚まして母乳やミルクを飲むことが多いです。オムツは7～8回交換します。ママは夜中も関係なく授乳に起きることになるので、睡眠不足になりやすいです。夫婦だけの生活と赤ちゃんがいる生活とでは、生活リズムが随分違いますね。



〈赤ちゃんが生まれてからのパパの1日を考えよう〉



★パパの今の生活を振り返り、赤ちゃんがいる生活をイメージしながら1日の流れを記入してみましょう。



パパ

〈夫婦で協力していく上でのポイント〉



ポイント

「言わなくても気づいてほしい」はキケン！

お家の仕事について「これをしてくれるとすごくいいのに！」ということがあると思います。気付いてくれないことで気持ちにすれ違いが起きることもあります。やって欲しいことは言わないと相手に伝わりません。お互い協力してもらいたい時には、「ありがとう」や「助かったよ」など感謝の気持ちも言葉で伝えましょう。

家事の「きっちり分担」はキケン！

どちらが何をやるかきっちり決めてしまうと、相手ができていない場合に納得できないことも…。大まかに決めるにとどめ、「できる方ができるときに」をモットーにお互い助けあいましょう！