



産後のイメージシート

ご妊娠おめでとうございます。妊娠中からパートナー等と一緒に出産後の生活をよく話し合い、出産に備えましょう♪

★赤ちゃんと（新生児）の一日・タイムスケジュール例

※赤ちゃんによって授乳回数や排泄回数、睡眠時間は異なります。

なかなか寝付いてくれないことも

夜中でも授乳おむつ替え・ぐずぐずで何回も起きる

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23											
赤ちゃん	授乳・おむつ替え	ぐずぐず	ねんね	授乳・おむつ替え	ねんね	ねんね	授乳・おむつ替え	ねんね	ねんね	授乳・おむつ替え	ねんね	ぐずぐず	授乳・おむつ替え	ねんね	授乳・おむつ替え	沐浴(準備) 片付け含む	授乳	ねんね	ぐずぐず	授乳・おむつ替え	ねんね	授乳・おむつ替え	ねんね	授乳・おむつ替え	ねんね										
ママ	授乳・おむつ替え	あやす	休息	授乳・おむつ替え	休息	休息	授乳・おむつ替え	朝食準備・朝食	パパ出勤・朝食片付け	休息	授乳・おむつ替え	休息	あやす	授乳・おむつ替え	洗濯・掃除	授乳・おむつ替え	屋食片付け	屋食準備・屋食	休息	授乳・おむつ替え	沐浴(準備) 片付け含む	授乳	買い物・夕食準備	あやす	授乳・おむつ替え	あやす	授乳・おむつ替え	夕食・夕食片付け	パパ帰宅	授乳・おむつ替え	お風呂準備・入浴	休息	授乳・おむつ替え	あやす	休息

なかなか、まとめて寝れない…

ママひとりでの育児・家事は大変！

家事の途中で泣き出すと、中断しないといけないことも

★産後のサポートが大切です★

赤ちゃんが生まれると、毎日成長を間近で実感できる一方で、赤ちゃんが泣いたら、授乳・おむつ替え・あやす…の繰り返し。日々の家事に「育児」という役割がプラスされますが、産後のママは子宮や骨盤の回復のためにも、産後1ヶ月程度は、長時間の家事等は控え、安静にする必要があります。

また、睡眠不足やホルモンの影響で心が不安定になりやすい時期でもあります。身体や気持ちが疲れたと感じたときや、息抜きがしたいと思うときは、赤ちゃんを家族に預ける等サポートを受けて、休息や自分だけの時間を持つことが大切です。

裏面で、サポート体制や家事・育児の役割担を分具体的に考えていきましょう！



裏面へ⇒



★サポート体制
をチエツク★

- ◆パートナーは育休を取る？ ⇒取得予定(期間：)・検討中・とらない
- ◆パートナーの出勤・帰宅の時間は？ ⇒(出勤 時頃)・(帰宅 時頃) ⇒赤ちゃんと一緒に過ごす時間 (約 時間)
- ◆パートナーが不在の時期はある？(繁忙期で不在にしがち、出張など) ⇒時期 ()
- ◆パートナーのほかにサポートしてくれる人は？⇒実父母 ・ 義父母 ・ 兄弟姉妹 ・ 友だち ・ その他 ()
- ◆里帰りは？ ⇒する予定(産後 ヶ月)・検討中・しない

★役割分担を考えてみよう★

パートナーや、他にサポートしてくれる人がいるか考えてみましょう。(下の表に、できるかできないか○×で記入したり、ヘルプ先を記入してみましょう。) 里帰りする人は、自宅に帰ってからの生活をイメージしてみましょう♪

＜＜役割分担一覧表＞＞

実父母・義父母などのサポートできる人
や市ホームヘルパー派遣事業等

産後新たに増える役割!

やること	分担	ママ	パートナー	ヘルプ先
授乳				
ミルクを作る				
ミルクを飲ませる				
哺乳瓶を消毒する				
おむつ替えセットの補充				
おむつ替え				
お風呂の準備				
お風呂に入れる				
お風呂の片付け				
着替えの準備				
着替えさせる				
耳鼻やおへその等のケア・保湿				
寝かしつけ(夜泣きの対応含む)				
予防接種・通院・健診				
育児サロン等への外出				

赤ちゃんのお世話

産後1ヶ月のママは、特に安静に。

やること	分担	ママ	パートナー	ヘルプ先
料理				
調理器具・食器洗い				
掃除 (掃除機をかける)				
" (トイレ掃除)				
" (お風呂)				
洗濯物を干す				
洗濯物をたたむ				
アイロン				
ゴミをまとめる				
ゴミ捨て場に持っていく				
買い物				
遊ぶ				
園の送迎・通院				
園や学校の行事				
ごはんを食べさせる				
お風呂				
着替え				
あやす・寝かしつけ				
その他()				

家事

上の子の世話

●家族のサポートが足りないときは？●

市や民間事業者等を利用してみましょう♪

- 赤ちゃんホームヘルパー派遣事業(妊娠中～産後3ヶ月まで、家事・育児を支援)を利用
- 一時保育やファミリー・サポート・センターを利用して、お子さんを預ける
- シルバー人材センターの託児・家庭での子守り・家事援助を利用する



妊娠中からこの役割分担を実践しておくのと、産後もスムーズですよ♪