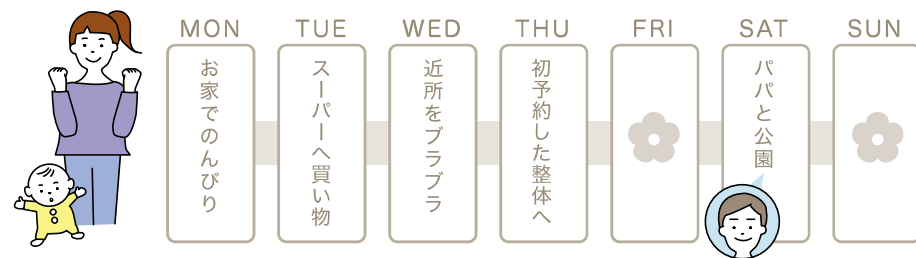


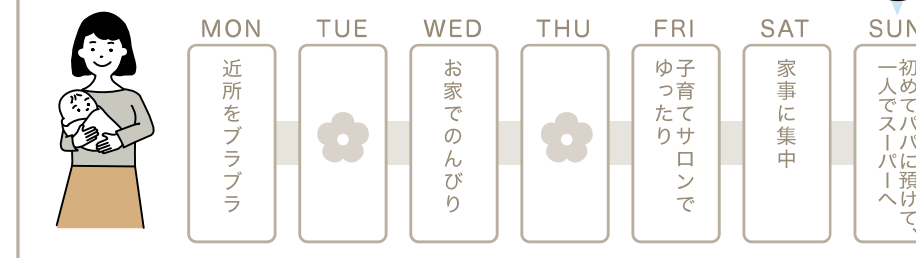
今日の **気分** で 決める私の過ごし方

私たち家族に合う過ごし方を探してみよう。

例えばこんな1week



例えばこんな1week



赤ちゃんと一緒に **出かけよう!** 外へ出たい!

外に出るだけで、赤ちゃんは色々な刺激を受けることができます。機嫌が良くても悪くても、泣いていても、寝ていても、大丈夫! 安心して行ってみたいと思えるところからお出かけしてみませんか?

とりあえず出かけよう!

外の風を感じて、気分転換。ちょっと出かけた

【公園・散歩】

- ベンチに座ってリフレッシュ。ウォーキングは自分の健康のためにもgood。
- 同じ時間、同じルートで犬の散歩をしているおじさんとおしゃべり仲間になりました。
- 赤ちゃん連れの目線で、町を再発見。電車を見に行くのは、パパと子どもの共通の楽しみにもなりますよ。『子連れお出かけマップ』*もおすすめ。



【図書館】

- 授乳室もある!
- 育児本・離乳食本はもちろん、趣味、自分の好きな本も見られるといいですね!

【買い物・銀行】

- 一つ用事が済ませられると気分もすっきり。

【商業施設・その他】

- 雨の日でも大丈夫! 赤ちゃん用のカート借りて、ブラブラOK。
- どこに行くか迷った時はペットショップへ。犬や魚を見ると、赤ちゃんの反応がよくて、助かりました。



ココロとカラダを **リフレッシュ** 自分を大事に!

育児は24時間休みなし。毎日一生懸命。時々、ゆっくり過ごし、自分をいたわることも大切。パパママが笑顔でいると赤ちゃんもHappy!



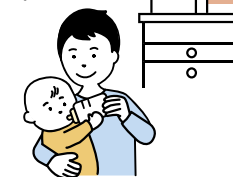
赤ちゃんを離れて、自分の時間が欲しいなあ...

【横浜子育てサポートシステム・乳幼児一時預かり事業】

- リフレッシュの目的でも預けられます。人見知りの時期でも大丈夫!
- 自分の時間を1~2時間持つことで気分転換になった。

【家族に預ける】

- パパや実家に預けて、友達に会ったり、買い物したりしていた。
- 家事や子どものお世話をパパにしてもらったので、気分転換になりました。



“腰・肩が痛い”“疲れた”笑顔で過ごしたいのに...

【ママのメンテナンス】

- 病院・歯医者・整体など、赤ちゃんがいることを電話で相談してみると対応してくれるところもあった。

自分なりの過ごし方をする日も大切...

【その他】

- 子どもとお昼寝。とにかく睡眠確保!
- お散歩中に赤ちゃんが寝たら、カフェでコーヒーを一杯。など“自分も楽しめる”で行動してOK!!



初めてのお出かけにも、おすすめ

赤ちゃんずっと2人きり。
0歳児ママ・パパと話したい



【赤ちゃん会】

*第一子の0歳児が対象

- 同じ地域に0歳の親子が、たくさんいて驚いた!
- この時期だから聞きたいこと、聞いてみると『あるある!』納得することばかりでした。
- 夫婦揃ってや、パパと赤ちゃんで参加される方もいますよ。

いつもと違う、ちょっと刺激が欲しいなあ...

【子育てサロン】

- 季節を感じられるイベントや手遊びは、いつもと違う新鮮な気持ちになれて楽しみです。
- 「こんにちは赤ちゃん訪問」で我が家に来てくださった方にも、お会いできてほっとしました。
- 1~3歳の親子もいるので、先輩パパ・ママの体験談も聞けました。

誰かとしゃべりたい!!
誰かに抱っこしてもらいたい!!

【地域子育て支援拠点・親と子のつどいの広場】

- 常設の場所なので、自分のタイミングで出かけられます。雨が降っていても、抱っこでよく通っています。
- 他の子どもの声が聞こえると赤ちゃんの機嫌も良く、のんびり過ごせます。
- お昼も、みんなでしゃべりながら食べると気分転換になります。
- 妻にも休息日が必要と思っても、家に2人で留守番が心配なパパ。他のパパ達が遊びに来ているので安心です。

ちょっと気になる!?聞きたい!?
相談したい

【子育て支援者会場】

- 相談がなくても遊びに行くだけでも大丈夫。子どもも楽しんでた。
- 周りの人の話から、自分が悩んでいると思っていなかったことに、悩んでいたことに気がつきました。思いがけず、ヒントをもらえ参考になりました。
- 週に1回行けるので、顔見知りが出来ました。



お出かけ 持ち物リスト 月齢や出かける場所・時間の長さでも変わってくるので、参考に

- | | | | |
|---|-------------------------------------|---|----------------------------------|
| ☐ おむつポーチ(紙おむつ・おしり拭き) | ☐ ビニール袋 | ☐ ミルクセット(哺乳瓶・粉ミルクなど) | ☐ タオル・ガーゼ |
| ☐ 授乳ケープ | ☐ お気に入りのおもちゃ | ☐ 着替え | ☐ 母子手帳 |



今日のはのんびり **家に居たい** そんな日もある!

今日は、家にいたい気分。出かけるのはおっくうだなあ。毎日出かけなくてはならないという決まりはありません。心だって、晴れの日もあれば曇りの日もある。休んだり、誰かに連絡したり。そんな一日も選んでみませんか?

今日はどこにも出かけなかったなあ...

- パジャマのままの日だって、ノーメイクの日もあります。
- 0歳の赤ちゃんのお世話と家のことをしていたら、毎日あっという間ですね。お疲れさまです!

ちょっと、誰かとしゃべりたくなったら...

- 昔からの友人、夫、家族... 今、このタイミングで連絡が取れる人と、LINEしていました。

赤ちゃんとの外出は大変。お家にも相談できます

【横浜子育てパートナー】

- 赤ちゃんがぐずぐず。でも誰に聞いたらいいか分からない。近所に赤ちゃんが行ける所はあるかな? そんなちょっとしたことが電話で聞けて、気持ちが落ち着きました。
- 045-547-1180(どろっふ大倉山子育てパートナー専用電話)
045-547-1182(どろっふサテライト 子育てパートナー専用電話)

【子ども家庭支援相談】

- 電話で、保健師・保育士さん専門職の人に話を聞いてもらえました。これくらいで電話してもいいの? と聞いたことも聞いてもらってホッとしました。



先輩パパ・ママからの メッセージ ~今、大事にして欲しいこと~

見本通り・育児書通りいなくても大丈夫。周りとは比べないで、気を抜いて楽しもう!

授乳は周りの人に、いろんなことを言われるかもしれないけれど、ミルクでも母乳でもいいんだよ。

猛暑や真冬は赤ちゃんの体調を優先して、無理に出かけなくてOK!

赤ちゃんは泣くもの。そんなにかまえてきちゃんと応えなくても、気負わなくても大丈夫。

赤ちゃんは、パパ・ママと一緒にいてくれるだけで満たされる。買い物だけでも、満足。

パパへ
お母さん子になるのは仕方ない。寂しい気持ちがあっても、日々、子どもや妻にできることをしているうちに、変化が起きてくるはず。

この時期のパートナーシップは、家族になる大事な準備。お互いの気持ちを大事にしてね!

