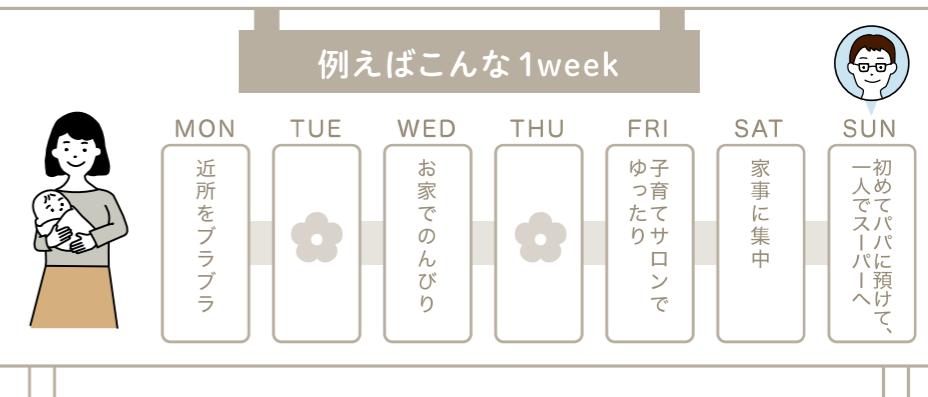


今日の **気分** で 決める私の過ごし方

私たち家族に合う過ごし方を探してみよう。



赤ちゃんと一緒に出かけよう!

外へ出たい!

外出するだけで、赤ちゃんは色々な刺激を受けることができます。機嫌が良くとも悪くとも、泣いていても、寝っていても、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。ちょっと出かけたい

【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を借りて、プラプラ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。



初めてのお出かけにも、おすすめ

赤ちゃんとずっと2人きり。
0歳児ママ・パパと話したい



誰かとしゃべりたい!!
誰かに抱っこしてもらいたい!!

【赤ちゃん会】

- 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めます。
- 「ここ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・ママの体験談も聞きました。

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)
- ピニール袋
- 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



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!



赤ちゃんと離れて、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!!



今日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よね。お疲れさまです!

ちょっと、誰かとおしゃべりしたくなったら…

- 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。お家にいても相談できます

【横浜子育てパートナー】

- 赤ちゃんがぐぐぐ。でも誰に聞いたらいいか分からない。近所に赤ちゃんと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(どろっぷ大倉山子育てパートナー専用電話)
045-547-1182(どろっぷサテライト 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々に話を聞いてもらいました。これくらいで電話してもいいの?と思ったことも聞いてもらってホッとしたしました。 045-540-2388(港北区福祉保健センター 子ども家庭支援相談)

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・育児書通りいかなくても大丈夫。周りと比べないで、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、赤ちゃんは泣くもの。そんなにかまえていちんと応えなくても、気負わなくて大丈夫。赤ちゃんは、パパ・ママと一緒にいてくれるだけ満たされる。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!

