

# 親になるための心構え

## 5つのポイント



- 1 自分の生命（いのち）より重い生命（いのち）の存在ができるということ。
- 2 子育てのゴールは18歳と思って、この18年間どれだけ一緒にいい時間を過ごすか、一人前の人間として自立させるか、貴重な時間の共有を。
- 3 何もかも初めてで、失敗は当たり前。周りの人からいっぱい助けをもらい、支えてもらうこと。孤立しない。独りで抱え込まないでいい。
- 4 子どもは親の「言う」ことでなく、「やる」ことをしっかり見ている。
- 5 夫婦の支えあい、子育ての大きな力になるので、互いに思いやりあえる、つながりを持ち続ける努力を。

信州大学医学部保健学科小児母性看護学領域／信州大学医学部附属病院 発行  
「パパとママと赤ちゃんのためのハンドブック」より転載

## 「パパノート」の使い方

### 妊娠・出産・子育てについて、分かりやすくガイド

■男性だとイメージしづらい妊娠～出産、そして子育てについて、分かりやすくご紹介しながら、どんなときにどのようにパパがサポートしたら良いかをガイドしています。誌面を参考にさせていただきながら、積極的なそして楽しい子育てライフが過ごせるようご支援します。

### 自由筆記、写真の貼付でメモリアルな一冊に

■妊娠・出生・成長の記録のほか、メッセージを記入する欄を随所に設けています。そのとき、そのときの思いや願いを残して、お子さんが大きくなったら手渡していただき（成人式やご結婚などの節目もいいかも知れませんね）、このノートによって「親子がスマイル」になるお手伝いができましたら幸いです。

# CONTENTS

---

親になるための心構え	1
------------	---

## ◆ step.1 妊娠～出産

祝・妊娠 メモリアルフォト&メッセージ	4
妊娠ミニ知識	6
妊娠期のママの状態とパパのサポート	8
出産ミニ知識	11
パパに知っておいて欲しい7つのポイント	12
出産の流れとパパのサポート	14
お産のときにパパにやってほしい3つのポイント	15
出産準備チェックリスト	16

## ◆ step.2 出産～1歳

出生記録とメモリアルフォト&メッセージ	20
産後ミニ知識	22
オススメ WEB サイト紹介	23
出産から1か月ごろまでにパパが押さえておきたい6つのポイント	24
出産～生後2か月児のパパのできること・サポート	26
生後3か月～4か月児のパパのできること・サポート	27
生後5か月～6か月児のパパのできること・サポート	30
【誌上セミナー】子どもが生まれると夫婦の愛情は変化する！	31
生後7か月～9か月児のパパのできること・サポート	32
生後10か月～12か月児のパパのできること・サポート	34
【誌上セミナー】予防接種を受けましょう	36

## ◆ step.3 1歳～6歳

祝・1歳！ メモリアルフォト&メッセージ	40
1歳児の子ども様子と子育てのポイント	42
2歳～3歳児の子ども様子と子育てのポイント	44
4歳～6歳児の子ども様子と子育てのポイント	46
叱り方のコツ	48

## ◆ step.4 子育てお役立ち情報 松本版

食★イクメン	52
おでかけ 公園マップ	54
夜松本市 子育て支援イエローページ	57