

目指せ「イクメンの星」

パパ&
プレパパ
必見!

本市では、男性の育児参加を推進することで、仕事と生活を両立しやすい環境や保護者が共に支えあえる環境づくり、子育てを応援する機運醸成に取り組んでいます。

ここでは、妊娠中から産後までにパパができることの一例を紹介しています。各ご家庭でも話し合ってみましょう。

妊娠初期(～13週)

つわりによる体調不良や
流産の心配も。

つわりのつらさを知ろう
つわりのつらさは本人にしかわからない。体調を気づかい、サポートしよう。

家事分担の見直し
いつもより積極的に家事をして、少しずつ出来る家事を増やしていこう。



出産に向けて話し合おう
入院時の対応や、出産後のことなど、夫婦で具体的に話し合っておこう。

妊娠中期(14週～27週)

体調が安定し始め、
胎動を感じられるように。

ワークライフ・バランスの計画を立てる

効率的に仕事ができるように計画を。
また、産後の休暇(育児休業)について職場に相談を。



おなかの赤ちゃんに話しかける

話しかけはおなかの赤ちゃんとのファーストコンタクト。ママにとっても効果大。

母親・父親になるための準備教室

・P26・86

妊娠中の過ごし方やお産の準備、育児について学ぶことができます。

できるだけ早く帰宅してママに安心を

お米や飲料など、重たいものは会社の帰りに買おう。

妊娠後期(28週～)

おなかますます大きく重く。
動悸や息ぎれを感じる場合も。

2人で過ごす時間を

ママの気分転換も兼ねて、無理のない範囲で楽しもう。

ママの体への気づかい

妊娠中は背中・腰の痛みなど体調を崩しがち。やさしく撫でたりさすってあげて。



先輩パパにインタビュー!

パートナーはどう思ってる?

「毎日の育児に余裕と安心が生まれた。お世話、お出かけ、アクシデントなど常に2人で対応できるので心強かった」と言ってもらえました。

育児をして変わったことはズバリ何?

生活リズムが一変しました(笑)。規則正しい生活になり、もう1人で生きているわけじゃないんだなと実感させられます。

(多田 雄貴さん)



イクメンは1日にしてならず

赤ちゃんができるとママは心も体も大きく変化します。パパはママの様子を見て、率先して家事を行うことが「育児」の最大の基礎となります。

出典：さんきゅうパパ準備BOOK(内閣府 子ども・子育て本部)



鹿児島市イクメンプロジェクトについて詳しくはこちら

出産

産後、授乳トラブルや後陣痛がある場合も。

赤ちゃん誕生!

ママをねぎらい心から感謝! 無事に生まれてきた赤ちゃんに祝福を!



職場に出産を報告し、周りの理解を得る

職場の協力も得ながら、より効率的に働こう。育児休業を取るなら出来るだけ早く会社と相談を。

退院に向けて準備

家の中を片付けて、ママと赤ちゃんを迎える準備を。また、積極的に家事をして、出産直後のママにはしっかり休んでもらおう。

産後～8週間

子宮が元の大きさに戻るのに約8週間、体の回復にはもっと時間を要します。無理のない範囲で生活を。

2人で赤ちゃんのお世話をする!

育児の「はじめて」はママもパパも同じこと。オムツ替えや授乳・沐浴・寝かしつけなど、できる育児を増やして積極的にお世話をしよう。



夫婦の会話を増やす

毎日の家事・育児や、ママの職場復帰など、これからの家族のことを話し合おう。



ママへの気づかいを

特に産後のママは精神的に不安定になりがち。話に耳を傾けて精神面のサポートを。

周りと一緒に楽しい育児を

地域とのつながりを増やして周囲の人々の手も借りながら、新しい生活を楽しもう!

産後の健診に付き添う ・P36

赤ちゃんと一緒に慣れないお出かけは、パパと一緒にだとママも安心。



引き続き、子育てガイドを活用して子育てを楽しみましょう。

日頃心掛けて いることは?

「今日も最高に幸せ、明日はもっと最高に幸せ」を合言葉に、家族・こどもと過ごす時間を大切にしています。

未来のパパへのメッセージ

「なんでもまずはチャレンジしてみることが大切だと感じます。気負わずに楽しめることから始めていながら、今しかない時間をおもいきり満喫してください。



(大藪 順士さん)

イクメンの星は 全国に!

詳しく知りたい方は
こちらからチェック!

