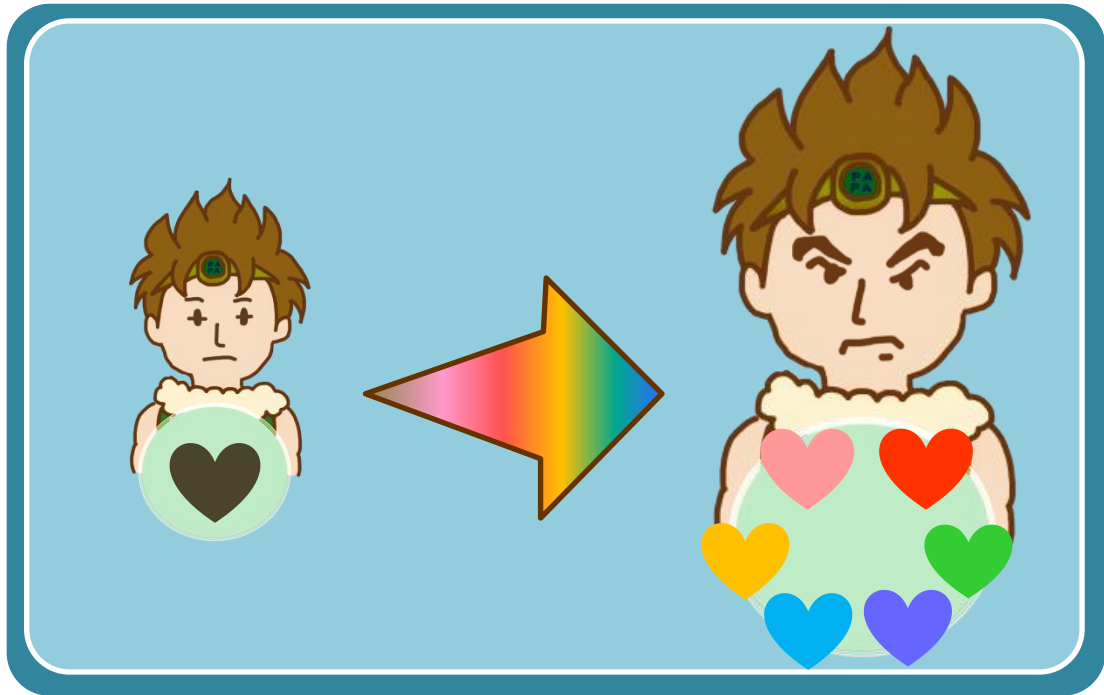


楽しみながら いっしょに子育て パパレベルアップ



妊娠おめでとうございます。

妊娠が分かり、抱く思いは人それぞれあると思います。

「元気に生まれて欲しい」、「名前はどうしようか」

「一緒にサッカーがしたい」など期待でわくわくしていますか？

「父親になれるだろうか」、「子どもとの関わり方がよく分からない」

「オムツ替えは難しそう」など不安な気持ちもありますか？

今あなたが感じている不安は、父親になる男性の多くが

抱いている不安かも知れません。

この手帳は、「子どもってこんな感じなのか」

「子育てって、難しいところもあるけど案外楽しい」

と思えるような子育て情報とアドバイスを載せています。

子育てを楽しみ、パパのレベルアップをしていきましょう！

CONTENTS

Level up 1

おめでとう 妊娠

妊娠初期（４～１５週）、妊娠期のコレキヲツケテ	１
妊娠中期（１６～２７週）、つわりって大変	２
妊娠後期（２８～３９週）、父親あるある～つわり	３
健診のススメ、出産グッズはいつ準備？	４

Level up 2

さあ 出産

出産・入院のサイン、出産！その時できること	５
分娩第一期・第二期・誕生・第三期、父親あるある～出産	６
産後のココロとカラダ・結成！産後うつから守り隊	７
育児休業でサポート・働き方見直しでサポート・出産してからの手続き	８

Level up 3

子育てを はじめよう

男性にとってのおっぱい育児とは？	９
ママの本音「～パパに伝えたいこと～」	１０
見ているだけで癒される新生児～５か月ごろ	１１～１２
人見知りが始まる６か月～１１か月ごろ	１３～１４
興味が爆発１歳～１歳５か月ごろ	１５～１６
なんでもイヤイヤ２歳ごろ	１７～１８

Level up 4

ふれあって チャレンジ

抱っこでスキンシップ	１９
オムツ替えでスキンシップ	２０
ミルクをあげてスキンシップ	２１
お風呂に入れてスキンシップ	２２

Level up 5

知っておこう 子どもの危険

乳幼児揺さぶられ症候群	２３
乳幼児突然死症候群（SIDS）	２４
家での事故を防ごう	２５～２６
家での事故を防ごう・解答編	２７

Level up 6

光市の 子育て環境

光市おっぱい応援団！！	２８
子育てサークル紹介	２８

子育て中のパパママ、そしてこれからパパになる男性がチームとなり、パパの子育てノートを作りました。分かりやすく、子育てが楽しくなる内容を目指しました。

みなさん、ぜひ読んでください！！

