

CONTENTS ★★★★★

- 先輩パパメッセージ
- 02 ○ 手帖の使い方・成長の記録
- 03 ○ 妊娠期からパパなのだヨ
講座・イベント参加記録
- 04 ○ 妊娠期 初期～4か月(15週)
家事シェア
- 05 ○ 妊娠期 中期～7か月(27週)
- 06 ○ 妊娠期 後期～10か月(39週)
- 07 ○ 妊娠がわかつたら
- 08 ☺ 育児休業
- 10 ☺ 子育て支援センター・児童館MAP
- 12 ☺ 子育て世代包括支援センター・育児ヘルパー・産後ケア・ISHIMO
- 14 ☺ 子育てとお金
- 16 ☺ 産前産後エピソード・産後のこころとからだの変化
- 18 ☺ 出産後手続きチェックリスト
- 20 ☺ ここにちは赤ちゃん・出生記録
- 21 ☺ 沐浴・ミルク・おむつ交換・抱っこおんぶ
- 24 ☺ 産後ママのSOS
- 26 ☺ パパとママ仲良しの秘訣
- 27 ☺ いしのまきはこどもまんなか
- 28 ☺ NGワードマンガ
- 30 ☺ 0～1か月ころ
予防接種
- 32 ☺ 2～4か月ころ
乳幼児健診・ファミリーサポート事業
歯のおはなし・離乳食
- 36 ☺ 5～8か月ころ
愛着形成
- 38 ☺ 9～12か月ころ
発達で気になることがあつたら・ひやっとした瞬間
- 42 ☺ 1～2歳ころ
子どもと遊び・命を守る防災とアウトドア
家族が増えたらどうなる？
- 48 ☺ パパの秘密基地
- 49 ☺ 子どもの具合が悪くなったら

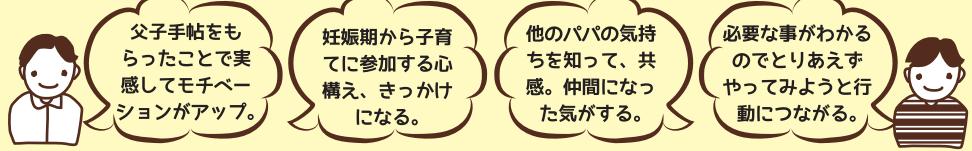


保護者の
氏名

子の
氏名

「この手帖の使い方」

ママは母子手帳、パパは父子手帳。手にすることで親になる実感。この父子手帳は先輩パパたちのリアルな体験に基づいており、ママと子どもとの関係づくりにも役立ちます。夫婦でお互いの手帳と手帳を見せ合いながら、自分たちらしく子どもに関わり、子育てを楽しもう。手帳の中に思い出を記録するスペースがあります。パパ目線で子どもの成長を書きとめよう。



成長の記録

実感ない・・・ けれど妊娠期からパパなのだ!

といつてもまだ赤ちゃんはママのお腹の中。
できることなんて・・・・あるある！
このスタートを一緒にしていくことが大事なんだ、と後で気づくものです。



妊娠期のパパに インタビュー♪

パパとして今できることって何でしょう？

ママとお散歩して楽しく体重管理。妊娠健診では体重管理についての指導があります。1人で向き合うよりも一緒に食生活も気を付けて！（その結果パパがやせかっこよくなったという人も！）

この父子手帳やパパ向け雑誌や本などで子育てについて関心をもってみたり、先輩パパに体験談など聞いてみる（情報はあくまでも参考。振り回されずに、上手に活用すべし）。

ママとたくさん笑うこと！赤ちゃんがすくすく育つにはママの笑顔が一番だと思うから

妊婦健診と一緒にGO！エコーで赤ちゃんが見られる＆心臓の音が聞けて実感UP！

妊娠期間はあっという間に過ぎていきます。我が子が産まれた後に話してあげられる、思い出をたくさん作りたいです。

上の子がいる場合、パパと上の子の関係づくりは大切。2人で遊んだり、おでかけしたり、一緒に寝るのもGOOD！

妊娠期から、子育てで講座やイベントに参加してみよう。

年 歳	月 か月	日	講座・イベント名
メモ			

年 歳	月 か月	日	講座・イベント名
メモ			

年 歳	月 か月	日	講座・イベント名
メモ			

年 歳	月 か月	日	講座・イベント名
メモ			

年 歳	月 か月	日	講座・イベント名
メモ			

パパが子育てを学ぶ、楽しむイベントなど

