

# 石巻の先輩パパさんより

# 鮮度抜群  
# たくさんの石巻産  
パパと繋がりたい

イクメンパパ目指して頑張ります！  
子育て大変だけど楽しいよ～

子どもが産まれてみて、  
いろんな解像度が上がったように  
思います。大変なこともあります  
ますが、それ以上に張り合いと  
癒しが増えました！

ロジカルもパッションも  
フル活用でパパである事を  
エンジョイ  
しましょ～！

まず、これ読んで

周りのパパはパパ先生。  
パパ先生たちの良いところを  
真似してみると、こどももママ  
も笑顔になるよ！気づけばパパ  
が一番笑ってるかもね～！

育児に関わった分だけ  
子どもは笑顔をくれます。  
忙しいパパも無理の無い  
範囲で子育て楽しみま  
しょう！

パパは楽しいよ！

人生歴は29年、パパ歴  
は2年、まだまだ悩む  
こと沢山あります。だ  
からこそ、みんなで助  
け合しましょう！

パパだからできること  
パパだってできること  
パパと一緒にできること  
気合い入れずに  
いきましょう

正解がないこの世の中、  
世間の右ならえ、左なら  
えにしばられず子どもを  
中心に歩いていきたいも  
のです。

いつも頑張っている  
パパへ。  
その背中に励まされて  
います。  
ありがとうございます。

広げていこう！パパの輪！  
たくさんのパパがいろんな場所  
で繋がり最初は小さな輪かもし  
れませんが、皆さんと一緒に広  
げていき大きな輪をパパが丸  
となり作りましょう！

# CONTENTS ★★★★★

- 0 先輩パパメッセージ
- 02 〇 手帖の使い方・成長の記録
- 03 〇 妊娠期からパパなのだヨ  
講座・イベント参加記録
- 04 〇 妊娠期 初期～4か月(15週)  
家事シェア
- 05 〇 妊娠期 中期～7か月(27週)
- 06 〇 妊娠期 後期～10か月(39週)
- 07 〇 妊娠がわかったら
- 08 〇 育児休業
- 10 〇 子育て支援センター・児童館MAP
- 12 〇 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 〇 子育てとお金
- 16 〇 産前産後エピソード・産後のこころとからだの変化
- 18 〇 出産後手続きチェックリスト
- 20 〇 こんにちは赤ちゃん・出生記録
- 21 〇 沐浴・ミルク・おむつ交換・抱っことおんぶ
- 24 〇 産後ママのSOS
- 26 〇 パパとママ仲良しの秘訣
- 27 〇 いしのまきはこどもまんなか
- 28 〇 NGワードマンガ
- 30 〇 0～1か月ころ  
予防接種
- 32 〇 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 〇 5～8か月ころ  
愛着形成
- 38 〇 9～12か月ころ  
発達で気になることがあったら・ひやっとした瞬間
- 42 〇 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 〇 パパの秘密基地
- 49 〇 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、パパは父子手帖。手にすることで親になる実感。この父子手帖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帖を見せ合いながら、自分たちらしく子どもに関わり、子育てを楽しもう。手帖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。



父子手帖ももらったことで実感してモチベーションがアップ。

妊娠期から子育てに参加する心構え、きっかけになる。

他のパパの気持ちを知って、共感。仲間になった気がする。

必要な事がわかるのでとりあえずやってみようという行動につながる。



## 成長の記録

start!!



## 実感ない・・・ けれど妊娠期からパパなのだヨ



といっ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♪

ママとお散歩して楽しく体重管理。妊婦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たい！（その結果パパがやせてかっこよくなったという人も！）

この父子手帖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い、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！

パパとして今できることって何ですか？



妊娠期から、子育て講座やイベントに参加してみよう。

年 月 日 歳 月 日 講座・イベント名 _____ メモ _____	年 月 日 歳 月 日 講座・イベント名 _____ メモ _____	年 月 日 歳 月 日 講座・イベント名 _____ メモ _____
年 月 日 歳 月 日 講座・イベント名 _____ メモ _____	年 月 日 歳 月 日 講座・イベント名 _____ メモ _____	年 月 日 歳 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

