

CONTENTS ★★★★★

- 01 ○ 手帖の使い方・参加記録 ✂
 - 02 ○ パパのバースプラン・成長記録 ✂
 - 03 ○ 出生記録・利用/参加記録 ✂
 - 04 ○ 妊娠期 初期～4か月(15週) ✂
 - 05 ○ 妊娠期 中期～7か月(27週) ✂
 - 06 ○ 妊娠期 後期～10か月(39週) ✂
 - 07 ○ 妊娠がわかったら
 - 08 ☺ 育休を取ろう!・体験エピソード
 - 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 ☺ パパの育児体験記
 - 21 ☺ 沐浴・ミルク・おむつ交換・抱っことおんぶ
 - 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ったら・ひやとした瞬間
 - 42 ○ 1～2歳ころ ✂
子どもと遊び・命を守る防災・地域とのつながり
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 ✂

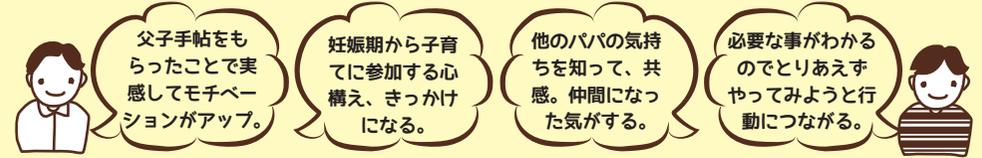


保護者の
氏名

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。



手帳が タイムカプセルに

パパ目線でこどもの様子や利用した子育て支援の記録を残そう



妊娠中の参加・利用記録

<p style="text-align: center;">年 月 日 妊娠 週</p> <hr/> <p>講座・イベント名</p> <p>memo</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p>	<p style="text-align: center;">年 月 日 妊娠 週</p> <hr/> <p>講座・イベント名</p> <p>memo</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p>
<p style="text-align: center;">年 月 日 妊娠 週</p> <hr/> <p>講座・イベント名</p> <p>memo</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p>	<p style="text-align: center;">年 月 日 妊娠 週</p> <hr/> <p>講座・イベント名</p> <p>memo</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p>

ペースプランとはどんな出産にしたいか計画するもの。お産は計画通りに行くものではありませんが、パパもお産の流れを知り、一緒に考えることで、出産や子育てと一緒に向かうきっかけになります。パパ目線のペースプランを考えてみよう。

パパのペースプラン

パパの育休(有休)は..

陣痛が来たら..

上の子たちのお世話..

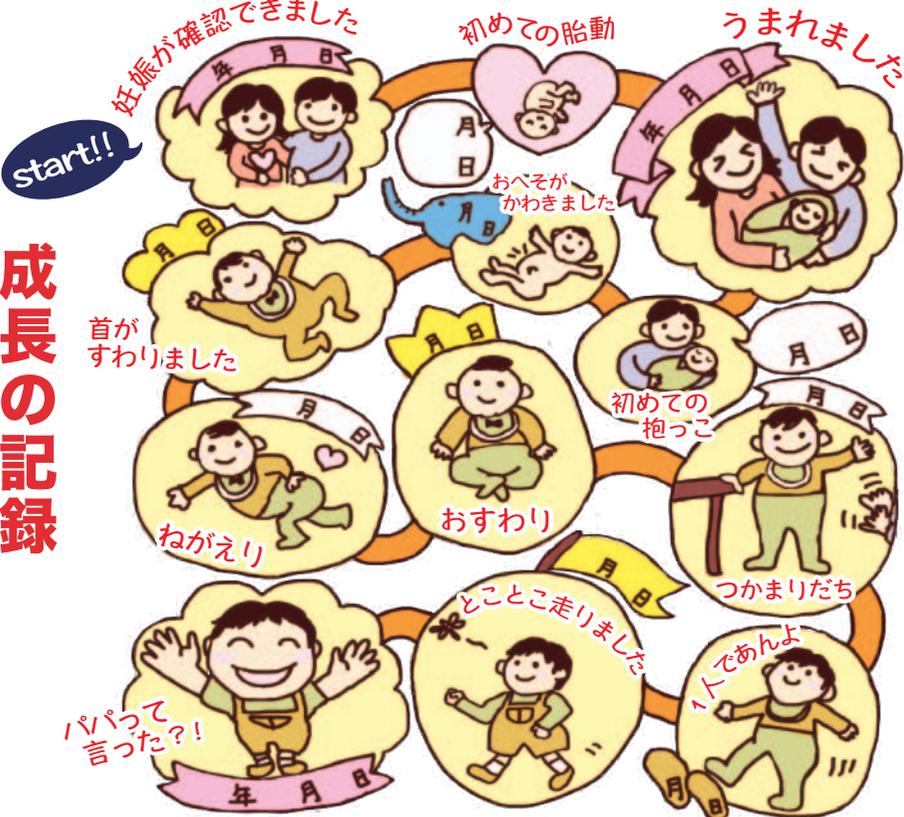
里帰りはする? しない?..

赤ちゃんが生まれたら..

赤ちゃんを迎える部屋づくり..

check P12 産前産後マイプランを活用しよう!

成長の記録



こんにちは
赤ちゃん

妊娠期間

妊娠

週
日

分娩日時

年
月
日

出生時

体重

g

身長

cm

子の名前

[Blank space for baby's name]

出生後の参加・利用記録

<p>年 月 日 歳 か月</p> <p>講座・イベント名</p> <p>memo</p>	<p>年 月 日 歳 か月</p> <p>講座・イベント名</p> <p>memo</p>
<p>年 月 日 歳 か月</p> <p>講座・イベント名</p> <p>memo</p>	<p>年 月 日 歳 か月</p> <p>講座・イベント名</p> <p>memo</p>
<p>年 月 日 歳 か月</p> <p>講座・イベント名</p> <p>memo</p>	<p>年 月 日 歳 か月</p> <p>講座・イベント名</p> <p>memo</p>