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・子どもセンター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ヵ月ころ
発達で気になることがあったら・ひやっとした瞬間
42 １～２歳ころ
こどもと遊び・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 こどもの具合が悪くなったら

パパ・ママ 氏名

こども 氏名

『この手帖の使い方』

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、ママとこどもとの関係づくりにも役立ちます。自分たちらしくこどもに関わり、子育てを楽しもう。手帖の中に記録するスペースがあります。パパ目線でこどもの成長を書きとめよう。


父子手帖編集会議の様子



父子手帖を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行動につながる。



手帳が 妊娠中の参加・利用記録 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


心とからだトータルケア事業
沐浴体験

年　月　日 妊娠　週
講座・イベント名
memo

年　月　日 妊娠　週
講座・イベント名
memo

年　月　日 妊娠　週
講座・イベント名
memo

年　月　日 妊娠　週
講座・イベント名
memo

パパのバースプランリスト

バ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、出産や子育てに一緒に向かうきっかけになります。パパ目線のバースプランを考えてみよう。

- パパの育休(有休)
- 里帰りのこと
- 赤ちゃんを迎える部屋づくり
- 上のこどもたちのお世話・・・
- 陣痛が来たら・・・
- 赤ちゃんが生まれたら・・・

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

こどもの名前

妊娠期間
妊娠 週 日

分娩日時
年 月 日 :

出生時
体重 g
身長 cm

出産後の参加・利用記録

年 月 日 歳 か月	年 月 日 歳 か月
講座・イベント名	講座・イベント名
memo	memo
年 月 日 歳 か月	年 月 日 歳 か月
講座・イベント名	講座・イベント名
memo	memo
年 月 日 歳 か月	年 月 日 歳 か月
講座・イベント名	講座・イベント名
memo	memo