

石巻市 父子手帖

Padre e' figlio notebook

ISHINOMAKI CITY

A stylized illustration in shades of green. It features a large outer circle containing two smaller circles. The top circle contains a simple outline of a child's head and shoulders. The bottom circle contains a simple outline of a man's head and shoulders, representing a father. The text 'Let's go papa!' is overlaid on the right side of the illustration.

**Let's
go
papa!**

先輩パパメッセージ

- 子ども中心の生活となり、自分の事が後回しになるが、今しかできない事。悔いのない様に取り組もう。
- 子どもと一緒に遊びましょう。
- ありがとうの気持ちを常に伝えよう。
- 自分が子どものとき体験したことを、また一緒に体験する2度目の青春・人生を楽しめる。
- 子どもはあっという間に大きくなる。1日1日を大切に。
- 子どもと一緒にいるだけでなくスキンシップを大事に。
- 子どもも1人の人間です。思いどおりいかなのが当たり前。
- 出産の痛みを感じるのは妻だけ。その分、子どもはかわいいですよ。
- 今を大事に!
- 忍耐。
- ママが真剣に悩んでいるときは寄りそう! 子どもに好かれるパパになってください。
- 家族は最高です。
- 家族が増えるということは、楽しいことも増えるのだと思います。
- 共に頑張りましょう。
- 納得できないことや不満に思うことも多々あるけれど、今だけと心に言い聞かせ、ママをサポートしよう。
- パートナーと協力しながら、積極的に育児をしてきたことを幸せに思えるような人生は素敵だと思う。。
- 楽しいよ!楽しもう!
- 人生の貴重な体験なので育児に参加すべし。
- 家事は重労働である事を知ろう。帰りが遅くても、やれる事を分担しよう。
- 子どもはいてくれるだけで幸せ。泣き止まない、言うことをきかないとき、困ることもあるが、目一杯愛情をかける喜びを味わおう。
- 育児の大変さは仕事と比べてもより大変。パートナーはもっと大変だと感謝しつつ育児、家事に参加することが大切。
- 男が思っている以上にママはやることがいっぱい。少しでもいいから育児の手伝いをしよう。共働きの家庭は特に!
- 子どもと出会えると人生が変わる。とにかく心が変わる。
- 精神的に不安定になっているママに色々求めたり、自分よがりな行動をすると...産後離婚が多いのも納得。自分もまだまだ未熟パパ。頑張ろう。
- 子育ては楽しんでやってください。
- 笑顔を絶やさず、マイペースで子育てを!
- 子どもができると、世界が広がり、自分自身の成長にもなると思う。
- 赤ちゃんの性格は一人一人、赤ちゃんながらも違う。

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 いしのまきは赤ちゃんがまんなか
- 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。



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！



パパとして子育てできることって何ぞじゆう？

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かったという人も！）

この父子手帖やパパ向け雑誌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）。

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



妊娠期を たのしもうじやないか

	2か月（2週～7週）	3か月（8週～11週）	4か月（12週～15週）
赤ちゃんの大きさ	ブドウ1粒 くらい 	イチゴ くらい 	レモン くらい
赤ちゃんの様子	心臓・肺の形成がはじまり、6週頃に心拍が確認できる。	10週以降の超音波検査では、手足の運動が確認できる。	12週以降にはおしっこをする様子が確認できることも。
ママの変化	喜びと不安。「体がだるい」「イライラ」「とにかく眠い」など。	つわりがピーク！下腹部が張りやすく体調が悪くなると気分も落ち込む。	下腹部の膨らみがわかるようになる。
ママのケア	妊娠と一緒に喜ぼう！パパはママに寄り添うことから。流産しやすい時期。お腹に負担がかかる荷物の持ち運び、掃除などをすすんでやると、ママは前向きになるよ。		

Let's go papa! 家事シェアしよう

- 先輩 A:** パパでもやれることは家庭にあふれていると思います。仕事から帰ったら家事を見つけて黙って行う。そしてやったことをいちいち報告しないようにしています。
- B:** 妊娠中に大変な家事は「お風呂掃除」。先輩パパいわく風呂掃除は浴槽まわり、排水口掃除、おけの整理も含まれる。パパも家事のプロであればと。
- C:** 自分が築いてきた家事に対するこだわりを捨てると家庭がうまくいきますよね。
- A:** 「名もなき家事」としては、台所の排水口のごみを捨てたり、トイレのペーパーがなくなっていたら代えたりしていますよ。
- B:** うちの共働きなので、とにかく余裕のある方がするようにしています。食洗器や乾燥機でする洗濯機など電化製品も活用しています。
- C:** お互いにどちらかが家事をしているときは、どちらかが子どもをみているから、自然と分担になっているなあ。
- D:** ちょっと語ってもいいかな。
私は血洗いに関する家事を完全におこなっています。私が血洗いを始めたのは、妻の実家で義父が血洗いをしている姿をみたからです。おじいさんも家事をしている。お父さんも家事をしている。となれば、子どもたちにも家事は女性だけの仕事ではないという意識をつけられるのでは。将来的に「父親が毎日血洗いをしていた」という刷り込みが効いてくると思っています。
- A:** 友人で「大変だと思って家事を手伝ったら、逆に怒られた」という人もいますよ。
- D:** HA-HA! それは日常になっていないからでは？その時だけの家事はただの作業。その作業を常日頃毎日行うのが家事なのだと思います。

妊娠期を たのしもうじやないか

	5か月（16週～19週）	6か月（20週～23週）	7か月（24週～27週）
赤ちゃんの大きさ	オレンジ くらい 	グレープフルーツ くらい 	メロン くらい
赤ちゃんの様子	指しゃぶりをすることもある。性別判断はこの頃から。	動きが活発になる。お腹の外での大きな音が聞こえる。	まぶたがで、目を開くことができるようになる。時々しゃっくりも。
ママの変化	安定期にはいるとママもホッと一息。集中力低下や目がぼやけることもある。	胎動を実感。下腹部が目立つてくる。足が付きやすい。	お腹が大きくなり仰向け寝が苦しくなる。腰や背中が痛くなったり、胸やけすることもある。
ママのケア	少しずつお腹が大きくなって現実味が・・・ ママをマッサージしてあげたり、お腹の赤ちゃんに話しかけると嬉しいと思うよ！		

つわりエピソード

つわりとは・・・

つわりの症状は妊娠5～6週頃から始まり、症状のほとんどは妊娠12～16週頃まで続くといわれていますが、個人差があります。

船酔いしているみたいで立っても横になっても気持ち悪かった。妊娠の喜びも束の間、辛い日々でした。こんな思いをしているのは自分だけという気持ちにもなりました。

スーパーの臭い、冷蔵庫・ごはん・お湯、そして主人の臭いも辛くて気持ち悪くなりました。私にとっては出産よりつわりが大変でした。

空腹と同時に吐き気が襲ってくるので、お腹がすぐくことが怖く、常に揚げ物などを食べ、体重は増えるし精神的に辛かったです。



妊娠初期は仕事をしている妊婦さんも多く、つわりでぐったり。休める環境づくりをしよう。
・「休んでいいよ」「大丈夫？」などの声かけ
・家事を率先

check P13 育児ヘルパー事業なども活用しよう！



妊娠中のセックスについて

パパとママの気持ちが大きくなりズレやすいところ。会話を大切にするといいから。

妊娠中のセックスは基本的には構わないのですが、ママのお腹が張りやすい・痛みがある・体調がすぐれないときは、避けましょう。清潔に、圧迫を避けて短い時間に、が基本ですね。手をつなぐなどのスキンシップで思いやりのコミュニケーションも大切に。

妊娠期を たのしもうじやないか

心の変化は目に見えないから、
会話やスキンシップを！

	8か月（28週～31週）	9か月（32週～35週）	10か月（36週～39週）
赤ちゃんの大きさ	かぼちゃくらい 	白菜くらい 	すいかくらい 
赤ちゃんの様子	明るさを感じることができるようになる。喜びや愛情も感じると言われている。	お腹の中で睡眠→覚醒を20分おきに繰り返す。	頭を下にして骨盤内の頭位に落ち着き、外にでる準備が完了。体も丸々としてくる。
ママの変化	子宮が収縮しお腹が硬くなる「張り」が頻繁に。動けなくなるときもある。夜中に何度も目が覚める。	トイレが近くなる。腰痛や股関節が痛くなったり動悸がおこることもある。疲れやすくなる。	いつどうやって産まれるか、本当に自分の体から赤ちゃんが産まれるの？不安！
ママのケア	ママはものを拾うだけでも大変。切迫早産もある時期。いざというときにパニックにならないために、入院セットを確認したり、パパの行動をシミュレーション！		

ママに思いやりを注ごう

妊娠期から子育て期の女性の心はとても傷つきやすい状態です。男性の脳は解決脳と言われどうしてもアドバイスをしがりますが、女性は共感脳のため、ただ話をじっくり聞いてもらうだけでも情緒が安定します。また、「大丈夫？」「ありがとう」など労いや感謝の言葉かけも大切です。

（東北福祉大学 健康科学部 教授 塩野悦子）

逆で「帝王切開になるかも」と言われたので、心の準備をしつつ、ふたりで過ごす時間を大事にした。



車で出かける時、シートに長座布団を縦に敷いたら、体が安定して楽だと言われました。

「まだ産まれないなら～。いざというときはタクシーだな。」なんてお酒を飲んでいいた事がママを傷つけてしまい、今でも言われます。



妊娠がわかったら・・・口腔編



女性は妊娠すると、目に見えない体の変化もたくさんあります。口の中も女性ホルモンの影響により歯肉炎などが生じやすくなります。また、つわりや嗜好の変化などにより、むし歯や歯周病になりやすくなるのです。中等度以上の歯周病は、早産や低体重児出産に関係するとの報告もあります。ここでパパの出番です。出産準備で忙しくなるとママは自分の時間をつくるのがとても難しくなります。ママが安定期（16～27週）に歯科受診しやすい環境づくりをするのも生まれてくる赤ちゃんのためにパパが出来ることのひとつです。

（坂井おとこども歯科 院長 坂井清隆）

妊婦歯科健診

石巻市に住民票があり母子健康手帳の交付を受ける時に、妊婦歯科健診受診票と一緒に交付します。石巻市・東松島市・女川町の指定医療機関で、無料で歯科健診を受けられます。

妊娠が分かったら・・・タバコ編



妊娠中にタバコの煙を吸うと（受動喫煙）、赤ちゃんが低出生体重児になりやすいことはよく知られています。（※）たとえ外で吸ったとしても、衣服などについたタバコ成分による3次喫煙の健康被害も問題になっています。パパも今回のママの妊娠を禁煙のチャンスととらえませんか。禁煙はママと赤ちゃんへのおもいやりです。新しい命を健やかに育んでいくためのパパとしての自覚です。

※ 前置胎盤、胎盤早期剥離などの妊娠合併症や流産や早産を増加させたりします。受動喫煙の赤ちゃんへの影響として、乳児突然死症候群、中耳炎、喘息、行動異常、注意欠陥多動性障害、肥満、高血圧、そして虫歯などの関連も報告されています。



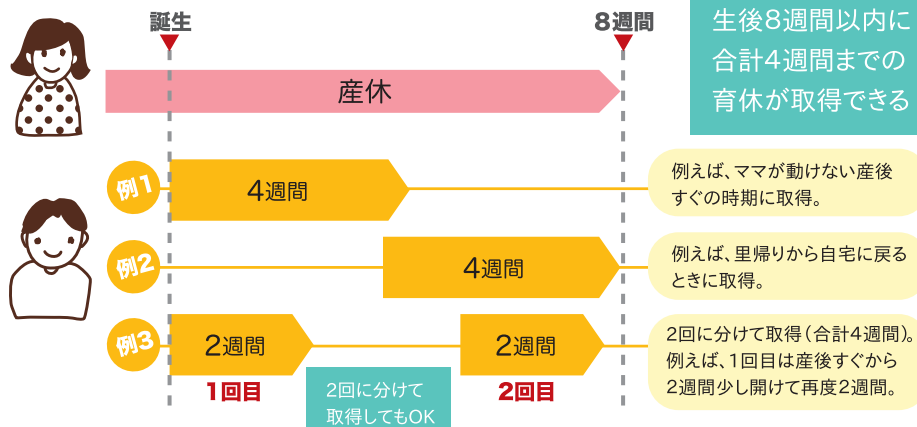
育休を取ろう！ 「産後パパ育休(出生時育児休業)」と、 「育児休業」

2022年10月「産後パパ育休(出生時育児休業)」が創設され、これまでの「育児休業」の内容もさらに取得しやすくなりました。

- 取得のポイント
- ◎連続して育休が取得できるパパ → 「育児休業」を取得しよう
 - ◎連続して育休が取得できないパパ → 「産後パパ育休」と「育児休業」を組み合わせて小分けて育休を取得しよう

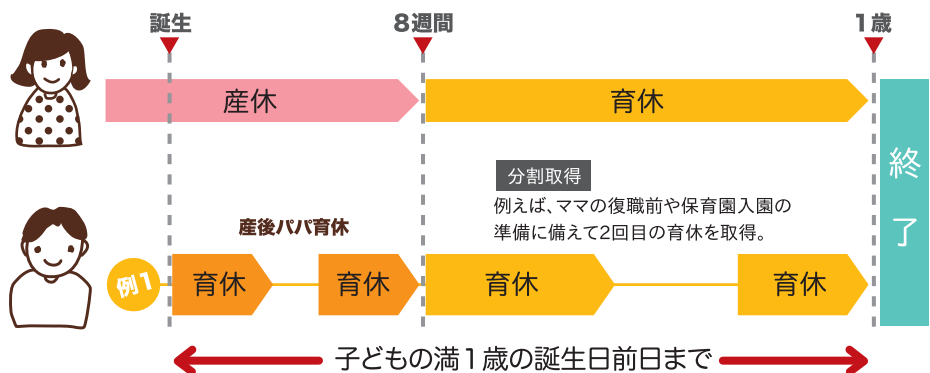


●産後パパ育休



●育児休業

取得は、連続と分割が選べます



育児休業体験エピソード

産院を退院する日から2週間育休をもらって妻と息子と一緒に過ごしました。昼も夜もお構いなしに1時間ごとに泣きだす息子を妻とふたりでかわりばんこに抱っこして、どうして泣いているのだろう…わからない!夜中に薄暗い中でビニール袋をがしがしや鳴らしてあやしたり、ネットや育児本に書いてあることは何でもやってみながら毎日寝不足で過ごしました。24時間ずっと子どもを見るって本当にすごいこと。

仕事しながらのサポートは限界があるし、この時期家事は完璧じゃなくていいと夫婦で割り切りました(ママはちょっと嫌がっていたけれど)。ママや赤ちゃんのために、周りの人にも手伝いを頼みました。



Q1 育児休業をとったきっかけは?

A: 育児をちゃんと経験したいと思ったので結婚・妊娠の報告を職場にしたときから、育休をとりたいと周りに言い続けていました。

Q2 仕事に影響はありましたか?

A: 特にありませんでした。その時しか経験できないことをすることで自分の幅を広げ、今後仕事をしていく上でも良い影響があると思っています。

Q3 パパたちへメッセージはありますか?

A: 新生児の時期はとにかく大変なので、育児休業を取る取らないに係わらずパパや周りのサポートが必要です。

休めないパパも enjoy 育児！ プチ育休のススメ

育児休業とりたいけれど...無理ノという方も多い。それでもできることを精一杯やろう!だから1日でもいい、半日でもいい、「プチ育休」でパパもエンジョイ育児!

PETIT KUKYU

出産予定日を目安に1週間の長期有給休暇を利用する準備をしていました。予定日より5日後に出産となりましたが、ちょうど産科退院日~1週間を一緒に過ごすことができました。陣痛が来た日と出産した日の2日間も有給を使いました。(Kさん)



有休休暇を組み合わせる3連休を頂き、家族で行く温泉旅行などが幸せな時間です。息子がかわいすぎる~。むふふ。(Nさん)



今2人目の出産準備中です。職場の「特別休暇」(出産の前後で7日間)を利用し、出産日に1日、その後退院日から4日間休暇をとる予定です。新しい生活最初の大変なときに妻の母とも一緒に、みんなでやろう!という予定です。職場のチームのみなさんには勤務日の調整を協力してもらいました。(Sさん)



妊娠期から 子育て支援をつかおう

石巻市子育て支援センター・ 児童館

妊娠期に見学をしておきましょう。親子で利用し、他の親子と交流・情報を収集・相談・講座で学ぶなどができます。孤立感や不安感を安心感や自信につなげます。各地域にあり、どこでも無料で利用することができます。



石巻市HPに利用方法やイベント日など掲載しています。

湊子育て支援センター

石巻市八幡町1-6-22
0225-94-2366



1

河南子育て支援センター

石巻市和測字箕入前1-1
0225-72-4670



5

渡波子育て支援センター

石巻市さくら町3-14
0225-25-0567



2

桃生子育て支援センター

石巻市桃生町中津山字四軒前40
0225-76-4521



6

河北子育て支援センター

石巻市相野谷字本屋敷23-2
0225-61-1601



3

北上子育て支援センター

石巻市北上町十三浜字崎山181
0225-66-2177



7

雄勝子育て支援センター

石巻市雄勝町小島字和田123
0225-25-6331



4

牡鹿子育て支援センター

石巻市鮎川浜清崎山7
0225-45-2197



8

なかよし保育園 地域子育て支援センター

石巻市中里3-10-7
0225-96-4551



9

釜子育て支援センター

石巻市三ツ股3-1-1
0225-24-6113



10

マタニティ・子育てひろば 「スマイル」

石巻市蛇田字土和田19-11
0225-24-8304



11

地域子育て支援拠点 「にじいろひろば」

石巻市大街道西2-2-25
070-1142-9332



12

子どもセンター（児童館） 「らいつ」

石巻市立町1丁目6-1
0225-23-1080



13

児童館(らいつ)は子どもがのびのび過ごせて屋内の公園みたいですね。子どもと一緒にゆったり遊べておとなにとっても居心地良い場所ですね。

パパ1人で子どもと過ごす時にとっても助かります！スタッフの皆さんが声掛けやサポートをしてくれるので、安心！

ママのリフレッシュ時間も確保できるし、遊ぶものがたくさんあるので子どもを見守るのがとても楽です！他のママ、パパとも気軽にお喋りできるので、情報交換にも役立ちました！



MAP

妊娠期から子育て支援をつかおう

パパも一緒に利用の計画をたてて、上手に使おう！

石巻市子育て世代包括支援センター (愛称:いっしょ issyo)

妊娠中の方、0歳～18歳未満の子どもを育てている方が利用できます。「誰に相談したらいいの?」「ちょっと困ったな…」など無料で気軽に相談できます。

いっしょ issyo 石巻市役所窓口

石巻市役所2F 子育て支援課
月～金/8:30～17:00



市のHPより「子育て相談」ができます

妊娠期から利用可!



そんな時は...
いっしょ issyo 支援員にご相談ください

お問い合わせ 相談直通電話 **0225-24-6858**

いっしょ issyo へびた窓口

石巻市のぞみ野2-2-4 石巻信用金庫総合相談センター4F
月～金/9:00～16:00(土は要予約)



HPIはこちら

妊娠中や子育て中は自分で情報を探すが大変。



気分が落ち込んでしまっ...誰かと話したい。

お問い合わせ 相談直通電話 **080-9259-0361**
TEL・FAX **0225-24-6878**
メール issyoinishinomaki@gmail.com

いっしょ issyo えきまえ窓口

石巻市穀町15番2号 石巻市ささえあいセンター2階
平日/10:00～18:00 土日、祝日/9:30～17:00



HPIはこちら

ママが笑顔になるには。こんなときどうしたら。。



お問い合わせ 相談直通電話 **0225-98-4158**
TEL・FAX **080-1664-2936**
メール issyoinishinomaki@gmail.com

石巻市育児ヘルパー事業

石巻市内に住所があり、「家事・育児が大変で余裕が持てない」「産後、手伝ってくれる人がいない」等の家庭に対して育児ヘルパーを派遣します。

- 母子健康手帳交付後から産後6カ月の前日まで
- 原則20回以内、1日2回まで
多胎出産の場合は30回以内
- 1回2時間まで
市民税所得割課税世帯は1時間あたり250円それ以外は「無料」

家事

調理・洗濯・住居内の掃除
生活必需品の買い物等

育児

おむつ交換・衣服の着脱
授乳・浴の介助等

お問い合わせ 石巻市子育て支援課 **0225-95-1111 (内線 2554)**



妊娠期から利用可!

石巻市産後ケア事業

産後のママが自分の身体とところをゆっくり休めることができます。助産師から授乳や子どもの発育のアドバイスが受けられます。

- 産後4カ月の前日まで
- 1回まで(1000円昼食代含む)

お母さんへのケア

健康状態のチェック、乳房ケアを含む授乳のアドバイス、休息のお手伝い、育児相談

赤ちゃんへのケア

体重など発育状態のチェック

お問い合わせ 石巻市健康推進課 **0225-95-1111 (内線 2421)**



久しぶりにゆっくり眠れてリラックスできました。



いろいろな悩みがすっきりしました!

子育て応援アプリ「ISHIMO」

子育て世代に必要なイベント情報、手続き情報などいろいろ届く便利なアプリです。健診や予防接種などの目安や記念日も登録できます。※無料でご利用いただけます。ただし、通信料等は利用者の負担となります。

【利用方法】

ダウンロードサイト(右記QRコード)から「母子手帳アプリ 母子も」をインストールし、石巻市に登録することで子育て応援アプリ「ISHIMO」を利用できます。



妊娠期から利用申請可

産前産後マイプランをいっしょに作ってみませんか

いっしょでは、産前産後の子育てサービスを見える化したプランを作成できます。

はじめての出産も、2人目以降の出産も、喜びも、不安も、わからないこともいっぱい!どんなサービスがあるのか、自分を助けてくれる人や場所を知っておくだけでも安心につながります。自分だけのプランを作って準備しておきましょう。

産前産後マイプラン

産前産後ケア

産後ケア (産後4か月になる前日まで1回利用可。料金1,000円)

産後ケア (産後4か月になる前日まで1回利用可。料金1,000円)

困った時の相談先 「いっしょissyo」

ファミリーサポート (産後おおむね2か月～小学校6年生まで利用可。料金は1時間600円～)

ホームスタート (産後～未就学児(6歳以下)まで利用可。週1回・2時間程度×全4回、料金は無料)

子育て支援センター・子育てひろは (マタニティ～就学前まで利用可能・市内12ヶ所)

妊産婦相談 (妊娠初期から産後おおむね1年、子1人につき2回まで)

家族などの協力者やサポート	その他民間などのサービス	担当者
ロベーター	ロベーター	作成日
口預け先	口預け先	担当
口産前産後の移動	口産前産後の移動	口いっしょえきまえ 口いっしょへびた

「子どもはお金で育つんじゃないわねえ。
愛情で育つんだ！」

子育てとお金

パパとしての第一歩を踏み出したアナタ！未来への期待がふくらむと同時に、経済的な不安も抱いているはず。大丈夫！石巻で安心して子どもを産み増やし育てられるよう、サポートの一部を紹介します！



1. 妊娠・出産

●妊産婦健診助成金

石巻市は、安心安全な出産を応援する為、妊婦健康診査費助成を最大14回、産婦健康診査費助成を最大2回に拡充しています。

妊婦健診の費用がほぼかからないと思ってOK。
ママと子どもを守る為、妊娠がわかったら必ずすぐに受診。



●出産育児一時金（50万円）

出産と子育ての経済負担を軽くする為、健康保険より一時金が支払われます。

実際の出産費用は45万～60万円前後。初産か経産か、出産日時、入院日数などによって異なります。



健康保険から医療機関へ直接一時金を支払う「直接支払制度」を利用すると、50万円を超えた分を支払うだけでOK。
かなり助かりました。

●育児休業給付金

育児休業を取得した際、雇用保険から通常1年間給付

●出産・子育て応援交付金事業

①出産応援給付金

妊娠届出時：5万円現金給付
給付対象者：令和4年4月1日以降に妊娠届出された方

②子育て応援給付金

出生届出後：5万円現金給付
給付対象者：令和4年4月1日以降に出生された方
※保健師等との面談後、申請を受け付けます。



2. 子育て

- 児童手当** ※所得制限があります。また、所得上限以上の場合支給されません。
 - 3歳未満：月額 15,000円
 - 3歳以上小学校修了前(第1子・第2子)：月額 10,000円
 - 3歳以上小学校修了前(第3子以降)：月額 15,000円
 - 中学生：月額 10,000円
 - 特例給付：月額 5,000円

赤ちゃんの紙おむつと粉ミルク約1か月分が購入できる！3人兄弟で、現在月3.5万円を受給。子育て応援を実感中！



子育ての中で一番お金がかかるのが大学進学。学費だけで4年間で500万円～800万円といわれています（日本政策金融公庫統計より）。18年後の我が子のために、学資保険などに児童手当を活かすのも良いでしょう。

●子ども医療費助成制度

子どもが医療機関を受診した際、自己負担分を助成してくれる制度。

石巻市では平成30年4月より所得制限を撤廃。
・入院/通院 0歳から18歳到達年度末日

我が子はよく病院にかかりますが、**無料**なので助かります。入院・手術をした時もほぼ費用がかからず、本当に感謝。



●幼稚園・こども園・保育園～幼児教育・保育の無償化～

子どもたちに対し、人格形成の基礎を培う幼児教育・保育の機会を保障。子育て世代の経済的な負担を軽くする制度。

- ・3歳から5歳までの子ども
- ・0歳から2歳までの住民税非課税世帯の子どものうち、「保育の必要性の認定」を受けた子どもが対象。無償化の対象については市役所までお問合せ。

仕事に就こうかとても悩む人もいます。この時期、子どもの育ちについて、夫婦で話す機会が多くなりました。



どうでしょう、少しは気持ちが楽になりましたか？家族が増えるというビッグイベントは、「お金」について見直す良い機会です。「飲みに行く回数を減らそうかな」「子どもと遊べる庭付きの家がほしい」など々、これからのあなたと家族のことを考えてみましょう。子育てにはお金が必要ですが、子どもは産まれながらにしてそれ以上の「価値」を与えてくれています。「将来のために何か始めたほうがいいのかな？」もし、お金のことで悩んだら、1人で抱え込まず、まずはパートナーに。先輩パパやファイナンシャルプランナーに相談するのも良いですよ。



産前産後エピソード

#01 出産前後に必要なものはふたりでしっかり確認しながら準備すると思います。私は妻任せにし過ぎて、妊娠してから感じつつあったふたりの心の溝をさらに深くしてしまいました。

#02 真夜中に産気づいて慌てて産科まで送り、何か必要なものと聞いたら、「化粧品」でびっくり。立ち会い出産でトイレに行きたくなったけれど、いつ産まれるか分からず、我慢の限界に。パパも産まれるまでの過程や時間を知っておくといことを体験しました。

#03 双子の名づけを出生日時と苗字の画数からつけることになり、産まれるまで名前の候補も挙げられず、産後2週間でふたり分の名前を考えることになったので本当にギリギリでした。

#04 部屋の掃除やベッド・チャイルドシートを準備しました。子どもが産まれたら自分の時間がなくなるので今のうちにやりたい事を目一杯やろうと、夫婦で外食を楽しんだり、日曜大工でテーブルを作っていたので、急いで仕上げました。産後、退院するまで毎日お見舞いに行き、退院後は1か月位残業せずに定時で帰りました。

#05 立ち会い出産の予定でしたが急遽帝王切開に。ママは何十時間も陣痛と戦った後、思い描いていた出産とは、全く別の出産を受け入れなければなりません。父親になる私たちはあらかじめそういうことも有り得ると覚悟しておき、すぐに傷ついたママのところに寄り添い、「よく頑張ったね」、「無事に子どもが産まれて本当によかった。ありがとう」など感謝の気持ちを伝えられるといいなと思います。



「産後のこころとからだの変化」

知っておかないと産後の妻の変化に戸惑う

産褥期

ママの体が妊娠前の状態まで回復するには6~8週間かかり、この時期を産褥期さんじよくきといいます。床上げ(3週間頃)までどれだけ休むことができたかが産後のママの体を回復させるカギ!一番の変化は子宮。大きかった子宮が小さくなるまで悪露あくろ(出血)が出てきます。重い物を持ちたり、ハードな家事はタブー。出産と同時に育児がスタート。頻回授乳やオムツ交換など、24時間の育児で寝不足、疲労もたまります。

パパ豆知識

● マタニティブルーと産後うつ

妊娠期~産後まもなくして、涙もなく悲しくなったり、落ち込んだりするのをマタニティブルーと言います。病気ではなく、ほとんどの方は10日~2週間もすれば自然に治ります。産後うつ病は2~3週間以降に発症し、2週間以上経っても治りません。治療が必要な心の病気です。

自分では症状に気づかないことも多く、周囲の気づきは大切です。妊娠期から子育て支援を気軽に利用しましょう。

予定日が近くなると、いつどんなふうにお産が始まるのか、ひとりのときだったらどうしようなど、毎日落ち着かずそわそわしていました。



ふたり目以降のときは、私が入院中、パパや上の子どもたちがお留守番大丈夫かばかりが心配でした。子どもから離れる事が淋しくて泣いていました。



● パパの産後うつ (パタニティブルー)

男性は妊娠期がない為、産後に急激な環境の変化が起こります。パパの不安や戸惑いは見過ごされがち。完璧なママやパパはいません。ひとりで抱え込まないで、身近に育児を経験した人に話を聞いたり、父子手帖を読んだりすると、自分だけではなくみんな試行錯誤していることがわかりほっとするはず。

ウチだけ?? 産後の妻の変化に戸惑う!

先輩パパへインタビュー

1. 常にイライラしていた。
2. 優しくかったのに無視されるようになった。
3. 時間が解決すると思って様子を見た。

1. 夫婦のスキンシップが減った。
2. 妻に触ると払いのけられた。
3. 何度かトライして本気で怒られたらあきらめる。

1. 過度な子どもの心配。
2. 明るかったのに、スゴクヒステリックになった。急に泣き出すなど。
3. 極力、ママの望むようにした。

1. ずっと頭痛であまり動けない。
2. 子どもから離れて、早く仕事に復帰したいと言うようになった。
3. 実家で同居だったが、雰囲気が悪くなり実家を出た。

1. 誰とも交流しないで子どもとふたりきりですごしていた。
2. 一言一言が気に触る様子で、毎日疲れている感じ。
3. 八つ当たりされても、なるべく怒らないようにした。

1. 家族との関係が悪くなった。
2. 子育てにおける意見の相違や家事との両立で精神的にイライラしていた。
3. きちんと話を聴いてあげた。

【質問】
1. 産後、ママはどんな様子だった?
2. 以前とどのように変わった?
3. そこでパパはどうした?

