

## 第6回 <父親(パートナー)の育児vol. 6>シリーズ「父としてできること」④

第6回の配信は第3回から引き続き、令和3年度厚生労働省委託事業「イクメンプロジェクト」で作成された『父親の仕事と育児両立読本～ワーク・ライフ・バランスガイド～(令和3年度版)』よりお送りいたします。今回は「子育て期」にフォーカスし、赤ちゃんが生まれてから就学までの期間を3回に分けてお送りします。

今回はその1回目として、“父としてできること-子育て開始！ part1-”をお送りします。  
これから父親になる方だけでなく、女性の皆さんも、  
お互いにどんなことを任せられそうかを考えたり話し合うきっかけにいただければ幸いです！

### <<健やか親子21事務局 父親(パートナー)の育児メルマガ Vol.6>> ~~シリーズ父としてできること④~~

#### ◆子育て開始！ part1

【父の心得その三: ついに始まった子育てライフを夫婦で協力して楽しもう！】 (読本54p～)

ゆっくり、ゆったりを心がけるのが育児のコツです。  
子どもの成長・発達には個人差が大きいもの。家族が一緒にいて「楽しい」と思えることが一番です。

#### ○産後～8週間

##### <妻の心身のケア・家事や育児の分担>

- ・「マタニティブルー(※1)」や「産後うつ(※2)」を防ぐためにも、妻の心と体の疲労を理解し、できるだけ休養できるよう、育児や家事を分担しよう。
- ・育児休業や有給休暇を取得し、なるべく早く帰ろう。(→新しい育児休業制度について、読本の14p、15pをチェック！)

##### ★妻の心身は…

- 子宮の回復、母乳の分泌など、母体に大きな変化がおきる。
- 母体が元の状態に戻るまで、産後6～8週間は、無理をしないよう注意が必要。
- ※1: 出産後3日～1週間前後は一時的に気持ちが落ち込むことがある。(いわゆる「マタニティブルー」)
- ※2: 出産後2～3週間から3か月後くらいの間は、育児疲れや育児不安を感じたり、気分が落ち込む「産後うつ」になりやすい時期

### <赤ちゃん和妻のために>

- ・赤ちゃんの沐浴やおむつ交換などをしよう。
- ・1か月健診に付き添おう。
- ・赤ちゃんのそばで喫煙しない。

### <各種届出>

- ・出産後の手続きや届出を積極的に行おう。
- 例: 出生届・健康保険加入・出産育児一時金など・・・(読本53p下部をチェック!)



### ★子育て期全般で父親が注意すること★

- ・妻と話し合っ、育児・家事を分担する
- ・妻の精神的なサポートをする
- ・子育てを抱えこまない
- ・子供の成長、発達を他の子と比較しない
- ・子どもの安全と健康管理に気をつける
- ・乳幼児揺さぶられ症候群(SBS)に注意
- ・基本的な生活習慣を身につけさせる
- ・お稽古事や学習塾などは、子どもの個性や気持ちをよく考えて

↑↑それぞれの詳細は、両立読本の55ページをご確認ください!!!

### ★参考になる情報源と相談窓口★

妊娠・出産・子育て支援情報や子育て支援サービスについて気軽に検索、相談してみましょう!  
読本の68p、69pに参考になる情報源と相談窓口のリストがあります。  
気になるものはこの機会に確認してみてくださいね。

#### ◆今回の情報元について

『父親の仕事と育児両立読本～ワーク・ライフ・バランス ガイド～(令和3年度版)』は下記よりご確認いただけます。

<https://ikumen-project.mhlw.go.jp/library/download/wlb/>

(監修: 健やか親子21推進本部幹事会委員 足立 ソコ)

第6回は、『父親の仕事と育児両立読本』より、  
”子育て期”に父(パートナー)としてできることについて、情報配信させていただきました。  
配信内容は、当時の最新情報に基づき推進本部幹事会委員の監修を受け、事務局にて作成したものです。

2022年7月25日(月)配信