

# 育児教室第5回 「夫婦でみてほしい 家族みんなで子育て生活」

夫婦で産後の生活を  
イメージしてみよう！



# 赤ちゃんとの生活

赤ちゃんとの生活は予想以上に大変です。

初産婦さん

慣れない育児

経産婦さん

上の子も含めた  
育児



産後の育児は大変って言うけど・・・  
どんな感じなんだろう？？？



- ・赤ちゃんっておっぱいってどれぐらい飲むの？
- ・おしっこ・うんちはどれぐらいでるの？



一度、夫婦で話し合ってみましょう！



# 実際の育児ノートを見てください

聖霊病院で出産した  
先輩ママの育児ノートを  
お借りしました。



# 実際はこんな感じ

生後一か月ごろの完全母乳の方の育児ノートです。

おしっこ  
うんち  
✓授乳

生後22日					生後23日					生後24日				
時刻	尿	便	睡眠	その他	時刻	尿	便	睡眠	その他	時刻	尿	便	睡眠	その他
12					12:00					12:30				
1					1					1				
2:15				✓	2:00				✓	2				
3					3				✓	3				
4					4				✓	4				
5:15				✓	5:00				✓	5-00				
6					6					6				
7					7:00				✓	7-00				
8:00				✓	8					8				
9					9:00				✓	9:00				✓
10:45				✓	10					10				
					11:00				✓	11				
					12:45				✓	12:45				✓
					1					1				
					2					1:00				✓
					3:20				✓	2:30				✓
					4					3				
					5:30				✓	4:30				✓
										5				
										6:30				✓
										7:30				✓
										8				
										9:00				✓
										10				

この子のおしっこやうんちは  
平均1日10回ほど(※個人差あり)  
一般的には尿が1日6回以上、便は1日1回以上

この方の授乳は1日  
9~11回ほど  
(※個人差あり 平均8回以上)

授乳は不規則で続けて飲むことも

夜中も起きておむつ交換&授乳



話し合ってみてどうでしたか？

思った通りでしたか？

それとも思った以上でしたか？



先ほどのノートを見て、  
一日のイメージをしてみましよう。





# とある1日

オムツ  
おっぱい

他の赤ちゃん  
のこと

自分のこと

家のこと

時刻	尿	便	睡眠	その他
12-45	-	-		✓
1				
2-30	-	-		✓
3				
4				
5-00	-	-		✓
6				
7				
8-30	-	-		✓
9				
10				
11-30	-	-		✓
12				
1-30	-	-		✓
2	-	-		✓
3				
4-00	-	-		✓
5				
6-30	-	-		✓
7	-	-		✓
8				
9-00	-	-		✓
10				
11-00	-	-		✓

グズグズ

寝かしつけ

おしっこで汚れてお着替え

少しの間うとうと

ギャー!

すべて一人で抱えこむと大変!

育児の隙間に食事

沐浴♪

準備・片付けも



# 少しでも育児が楽しいと思えるように

- 子供がいる生活に家族全員が**生活の見直し**をしていこう！
- 「手伝う」のではなく**「分担」**していこう！
- **コミュニケーション**をとりながらお互いの思いを引き出そう！



# 生活の見直しって？

- 赤ちゃんとの生活はこれまでの生活と大きく変化します。
- 今までできていた家事もできなくなる時期です。完璧を求めずに工夫していきましょう。

例えば・・・

食事も宅配や惣菜を利用したり、

掃除の回数を減らしたり、

片付けができてなくても大丈夫！

パパの仕事の送り出しがなくても怒らないでね。



では**分担**って？





「分担」っていうけど、実際何をしたらいいんですか？育児教室で具体的なことを教えてほしいです。



育休とって一緒に子育てしよう



里帰りしてお母さんに手伝ってもらおうよ  
あなたは自分のことだけしてて



育児より家事をしてほしいな。

- このように家庭によって生活スタイルも違うので、家族で話し合って決めていきましょう。
- まずは、自分のことできる？そこができてからの分担！



# 夫婦の家事力チェック☑

育児の前に自分のことができているかチェックしてみましょう！

- 自分の衣類や靴、小物の管理ができる
- 洗濯ができる
- ゴミの分別、ゴミ出しの曜日ができる
- ハンコ、通帳、爪切りなどの置き場を把握している
- 片付け・掃除ができる
- 料理・片付けができる
- 調味料・お茶・シャンプー・洗剤など買い置きと補充ができる



- 普段意識していない家事「みえない家事」も含めての分担です。
- 先ほどのチェックは、妊娠中にでもできるようにしておきましょう。



自分たちの家庭でママの負担を減らすために見直しや分担できる部分ってありますか？

一度夫婦で話し合ってみましょう  
どんなところが見直せる？？？

もちろん夫婦だけでなく親などの家族にお願いできることも考えてみましょう。





話し合ってみて先ほどの図で、  
ママの負担が軽減できたか  
見てみましょう



# 見直し・分担できそうなところはありませんか？ それなら自分はできそうですか？

時刻	授乳	おむつ	その他
12:00	✓	✓	✓
1			✓
2:30			✓
3			
4			
5:00			✓
6			
7			
8:00	✓	✓	✓
9			
10			
11:30	✓	✓	✓
12			
1:30			✓
2	✓	✓	✓
3			
4:00			✓
5			
6:30			✓
7			
8			
9:00			✓
10			
11:00			✓

グズグズ

寝かしつけ

おしっこで汚れてお着替え

キヤー！

育児の隙間に食事

沐浴

準備・片付けも

少しの間 文文



話し合えましたか？



このように家族で  
コミュニケーションをとることって  
育児ではとっても大事なことです。

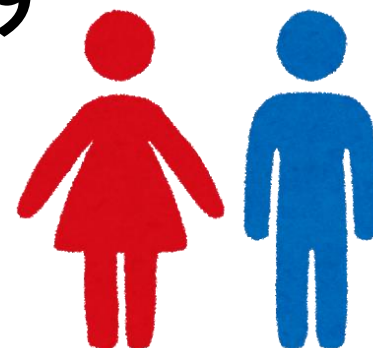


また、今考える産後の生活と、  
実際では違うことも多い  
と思います



女性は

「察して」「言われる前に気付いて」  
と思うことが多いです



そして男性は

「言われなきゃわからない」  
「それができれば苦労しないよ」  
と思うことが多いです

今までもそう思ったこと  
ありませんか？



# 例えば・・・

- パパが帰宅したときに、ママがイライラしている場面に遭遇した時・・・

男性の方は・・・

今はそっとしておいた方がよさそうだ・・・(そのまま別の部屋へ)



女性の方は・・・

見てわからないの？  
普通「大丈夫？」って声かけないの!?  
察してよ！

・・・となる夫婦も多いようです



# コミュニケーションの工夫をすると





# 産後も過ごしやすいようにするために

ママは

・相手にしてほしいことを言葉で伝えよう

・育児に不慣れな家族にも温かく見守ろう

・パパと子供の接点を増やそう

・一人で抱えこまず周りに頼ろう



パパは

・家に帰ったらママと話をよく聞こう そして共感！

・自分も親として手伝うのではなく、育児をしよう（わからない時は「何かすることはある？」と）

・妻に言葉をかけ感謝や愛情を伝えよう

# 産後もコミュニケーションを定期的 にとっていきましょう！

家族会議の日  
を決めてもよいかも



# まとめ

- 子供がいる生活を考え、今のうちに**生活の見直し**をしていこう！
- 子育てを家族で**「分担」**していこう！
- **コミュニケーション**を大切に！

以上です☆



あなた達にとって素敵で幸せな産後の生活が過ごせますように・・・

何か困ったことやわからないことがあればいつでも相談してください

聖霊病院 産婦人科スタッフ

