

パパにできること



妊娠、出産、育児はママにとって大変な時期です。この大変な時期を乗り越えるには、パパの協力は必要不可欠です。ママや子どものためにできることはたくさんあります。パパとして主体的にかかりましょう。

妊娠

妊娠中のママをサポートしよう！

【ママの様子】心身ともに変化が起きやすい

パパの役割

- 買い物など体の負担となる作業を引き受ける。
- 自分の身の回りのことはもちろん、ママの身の回りのことも手伝う。
- ママの心身の変化についてよく話を聞き、理解する。

ママと一緒に

- 妊娠15週頃までに病院・診療所・助産所などでどこで出産するか決めておこう。
- 安定期になったら両親学級を受講し、妊娠・出産・育児の知識を身につけよう。
- お腹をさわって胎動を感じたり、家族のコミュニケーションをとろう。
- どんな子どもに育ってほしいのかや、出産後の生活の役割分担などについて、たくさん話し合っておこう。
- 陣痛が始まって慌てないように、入院・出産・産後の準備・段取りを整えておこう。



① 注意しよう

ママの健康管理

ママの健康を気遣い、ママの前での喫煙はしないようにしましょう。また、感染症予防などパパ自身も健康管理に気をつけましょう。

いつでもママと連絡がとれるようにしておく

妊娠中は、いつ何があるかわかりませんので、常に連絡を取れるようにしておきましょう。

出産

いよいよ生まれる！出産にそなえよう！

【ママの様子】規則的な陣痛がはじまる

パパの役割

- ママが楽な姿勢をサポートする。
- 水分補給や消化の良い食事に気をくばる。
- ママがリラックスできる環境を整える。
- 病院の送迎やタクシーの手配、病院へ出かける際の準備をサポートする。

ママと一緒に

- 互いの実家など、必要な連絡先に連絡をしよう。
- 生まれたら、心からのねぎらいと祝福を。喜びを分かち合い、気持ちを安定させてあげよう。
- ママと話し合って赤ちゃんの名前を決めよう。

① 注意しよう

ママに付き添えるようにしておく

出産は何回経験してもママは不安になるもの。休暇をとるなどして、できるだけママに付き添えるよう準備をしましょう。



育児・家事の種類

家事や育児は夫婦で行うものです。ママのためにもどんな家事や育児の種類があるかわかって、積極的に参加しましょう！

いろんな育児

- | | | | | |
|---------|----------|-------------|---------------|-----------------|
| ● 寝かし付け | ● あやす、遊ぶ | ● 一緒に食事 | ● 授乳、離乳食 | ● 子どもの傷病時の対応 |
| ● オムツ交換 | ● 一緒にお風呂 | ● 子どもの送迎、移動 | ● 理解を示す | ● 子ども関係の行事参加 |
| ● 着替え | ● 一緒に遊ぶ | ● 話を聞く、話をする | ● 子どもの服の調達・管理 | ● 子どもの生活リズムを整える |

パパも育児休業を 取得できます！

育児休業は、法律で定められた子どもの養育のための権利です。育児休業の期間は、原則「子どもが生まれた日」から1歳になる前日までの1年間で、配偶者が専業主婦（夫）でも取得可能です。また、産後8週間以内の期間に育児休業を取得した場合は、特別な事情がなくても申出により再度の育児休業（産後パパ育休）が取得できます。

産後～8週間

産後のママを
いたわろう！

〔ママの様子〕 出産によるダメージを受けている

パパの役割

- ママの心と体のダメージや変化を理解する。
- 休暇などを活用してママをサポートする。
- 自宅の掃除など、ママと赤ちゃんを迎える準備をする。
- とくに産後すぐは、授乳以外の家事・育児を積極的に引き受け生活を整える。

ママと一緒に

- 1か月健診など、受診の予定を把握し、準備から一緒に行く。
- 出産後の手続きや届出を積極的に行おう。
- 赤ちゃんの一日のリズムを把握する（授乳・おむつ替えのタイミング、睡眠のリズム、機嫌など）。

① 注意しよう

産後の届け・手続きはお早めに！

産後の届けや手続きは期限があるものが多いです。早めに提出しましょう。

届 出	期 限
出生届	出産日を含め14日以内
健康保険加入	出産日を含め5日以内

手 続 き	期 限
乳幼児医療費助成金	健康保険加入後、1か月健診まで
児童手当金	出生から15日以内
出産育児一時金	出産した翌日から2年以内
高額医療費	診察月の翌月から2年以内

子育て

ママといっしょに
子育てライフを楽しもう！

〔ママの様子〕 頭の中は子どものことでいっぱい！

パパの役割

- ママが休養できる時間を作る。
- 月齢に応じた遊びで、赤ちゃんとのコミュニケーションをとる。
- 乳児健診や予防接種、けがや病気などに対応できるようにしておく。
- ママから毎日子どもの変化や感じたことをきいて、話をしよう。

ママと一緒に

- 月齢に応じた子育ての知識を勉強しよう。
- 育児休業から職場復帰をした時に利用できる両立支援制度などを確認しよう。
- 夜中の授乳や夜泣きへの対応、日中の赤ちゃんのリズムなどを互いに把握し、夫婦で話し合って育児・家事を分担しよう。



① 注意しよう

赤ちゃんのための安全対策

誤飲、転落・転倒、やけどなどの事故を防止する対策をとろう。

協力
しよう！

夫婦で家事分担

ママと相談して、パパの担当にチェックをつけてみましょう！

- | | | |
|------------------------------------|----------------------------------|------------------------------|
| ☐ 食事作り | ☐ お弁当作り | ☐ 洗濯 |
| ☐ 片付け、整理・整頓 | ☐ 掃除 | ☐ 買い物 |
| ☐ アイロンかけ | ☐ ゴミ出し | |
| ☐ 住居のメンテナンス | ☐ 食事の後片付け | |

その他



ジョブセンターまえばし

子育て中の女性や若者向けの就職支援施設です。

- カウンセラーとじっくり相談。一人ひとりに適した就職支援を行います。
- セミナーや企業見学、インターンシップなど様々な就職支援事業を行っています。
- ハローワーク窓口併設でとても便利です。(ハローワークまえばしマザーズコーナー)
- 就職が決まった後も、悩み相談や仲間づくり、スキルアップ講座で定着支援します。
- キッズルーム、授乳スペース完備。



JOB CENTER
MAEBASHI

利用案内

開館時間 平日 9時～21時(休館日:土曜、日曜、祝日、年末年始)

- 就職支援窓口(9時～17時)
- ハローワーク窓口(9時～17時)
- 講座・施設利用窓口(9時～21時)

アクセス

■ 公共交通機関御利用の方(大渡温水プール前バス停下車)

JR前橋駅から 約10分

- ・群馬バス イオンモール高崎行き
- ・群馬中央バス(新前橋西口線)新前橋駅西口行き

JR新前橋駅から 約12分

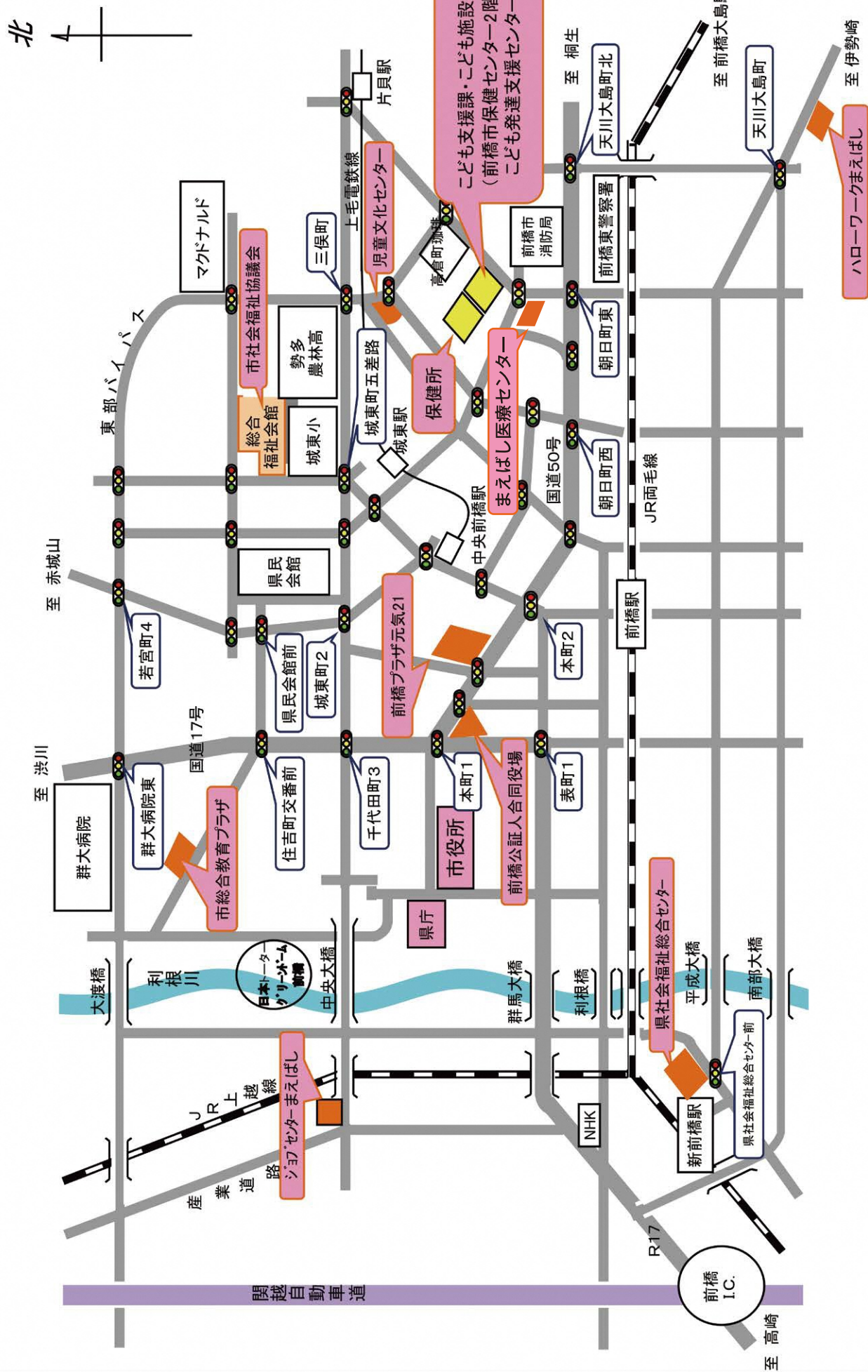
- ・群馬中央バス(新前橋駅西口線)前橋駅行き

■ お車の方・・・駐車場完備(70台)

問い合わせ 前橋市大渡町二丁目3-15 電話 027-252-0500



案内図





スマイルプロジェクト

ウェルカムベビー撮影会

ママの携帯の待受を愛しい我が子の写真にしよう!
すべての赤ちゃん生まれてから1回無料で参加できるベビー撮影会。

**参加
無料**



※写真はイメージです

参加特典

写真データ1カットプレゼント(LINEにてお渡し)

※プラス¥1,000で5カットデータにもできる!!

参加対象 生後1ヵ月～12ヵ月までの赤ちゃん

参加費 参加無料!(参加はお一人1回のみ) ※事前予約制

開催会場 開催会場は群馬県内のこども園・子育て施設などで開催 ※予定

詳しい開催会場情報や参加方法は
キッズスマイルプロジェクト公式LINEで随時配信します。
お友達追加して配信をお待ちください。

スマイルプロジェクト公式LINEにお友達追加して
いろんな撮影会やイベントに参加しよう!

無料で参加できるベビー撮影会・園服撮影会・卒園撮影会や
ベビー&マタニティフェスタ・スマイルキャンパスなどを開催しています。



スマイルプロジェクト
LINE 公式アカウント

STUDIO LINK

お問い合わせ先
TEL 027-896-9032

【定休日】月曜/火曜日定休
【営業時間】平日10:00～17:00 / 土日祝日10:00～19:00
〒371-0046 群馬県前橋市川原町1-47-11 STUDIO LINK



独立行政法人 地域医療機能推進機構

群馬中央病院

医療への情熱と、 あたたかい心で支えます。

当院は昭和25年に開設してから長きにわたり、
地域の皆さまの診療に携わってまいりました。

母子ともに大きな負担がかかるお産をはじめ、小児科など
お子さまの健康もサポートしております。

ご来院される皆さまが安心していただけるような空間の提供と
適切な診療を心がけてまいります。

産婦人科のご案内

自然で安全な
分娩をモットーと
しています

24時間
小児科と連携して
います

妊娠時～お産を
通しておっぱいケア
が充実しています

分娩制限を行っていないので、里帰り出産希望の方でも承ります。
少しでも不安な方、お悩みの方はお気軽にご相談ください。

初めてのお産で 不安なお母さんへ

お産や、これからお母さんになる為の
教室や相談室が充実しております。
お母さん同士の交流の場としても、
是非ご活用ください。

詳細はこちら



小児科のご案内

産科と密に連携
し、新生児の治療
も行います

未熟児・病児の
入院対応も
可能です

小児専門外来
にも力を注いで
います

乳児健診や予防接種も行っております。
お子さまの体調に不安なことがあればいつでもご相談ください。



独立行政法人
地域医療機能推進機構

群馬中央病院

TEL.027-221-8165

FAX.027-224-1415

〒371-0025 前橋市紅雲町一丁目7番13号

【診療受付】月～金 午前8:00～11:00／午後1:00～4:00

群馬中央病院

検索

前橋市指定 児童発達支援・放課後等デイサービス

こどもサークル

児童発達支援センター

こどもサークル 駒形つなぐ園

前橋市駒形町1380-11

TEL.027-266-2600



給食あり

祝日も営業

児童発達支援センター

対象児童
未就学の児童

営 平日・土曜・祝日【集団プログラム】9:00~14:00

【個別プログラム】15:00~16:00/16:00~17:00

休 日曜、年末年始(12/31~1/3)



「中小企業から」ツボンを元気にプロジェクト
公式アンバサダー ウェンツ 瑛士

駒形つなぐ園の
特長



できたての
給食



のびのび広い
園庭

見学・体験実施中！
お気軽にお問い合わせを☆

たとえば
こんなことが
気になったら

- ✓ 突発的に行動してしまう
- ✓ 行動や考えにこだわりがある
- ✓ 動きや動作がぎこちない
- ✓ 言葉がうまく出てこない
- ✓ 落ち着きがなく、集中して学習ができない
- ✓ 細かい作業が苦手

お気軽にご相談ください

こどもサークル イベントのご案内

with ユニバーサル野球



ユニバーサル野球大会
重度の障がいを持つ1人の少年との出会いがきっかけとなって誕生した新しいスポーツ

with 鹿島アントラーズ



サッカー教室
鹿島アントラーズのスクールコーチを招いてのサッカー教室やスポーツに触れ合うイベント

with ANIMA



移動動物園
ふれあい動物園ANIMAの動物たちがこどもサークルにやってくる。ふれあい体験イベント

with 日本体育大学



親子体操教室
日本体育大学の野村元教授と一緒に、親子で出来る体操教室

with 筑波大学



発達にお悩みのある方の子育て相談会
筑波大学の教授による子育てセミナーや、気軽に悩みを話せる個別相談会

with 慶應義塾大学



ペアレントカフェ
慶應義塾大学の先生を招き、地域の子育て情報や様々な子育てでまめ知識の共有の機会を提供

利用・体験受付中！各サークルまでお気軽にお問い合わせ下さい

完全個別型 児童発達支援
こどもサークル蒼海城南

前橋市元総社町2269-1

TEL.027-210-5600

祝日も
営業

完全個別型 児童発達支援
対象児童
未就学の児童

完全個別療育型 児童発達支援
こどもサークル荒牧

前橋市荒牧町1-44-8

TEL.027-232-3600

祝日も
営業

完全個別療育型 児童発達支援
対象児童
未就学の児童

児童発達支援
こどもサークル前橋

前橋市元総社町190-4 2F

TEL.027-289-2900

送迎あり
祝日も営業

児童発達
支援
対象児童
未就学の児童

児童発達支援
こどもサークル大胡

前橋市堀越町352-6

TEL.027-283-4500

送迎あり
祝日も営業

児童発達
支援
対象児童
未就学の児童

児童発達支援
こどもサークル住吉

前橋市住吉町2-10-21

TEL.027-260-6600

送迎あり
祝日も営業

児童発達
支援
対象児童
未就学の児童

児童発達支援
こどもサークル上小出

前橋市上小出町2-27-7

TEL.027-234-2300

送迎あり
祝日も営業

児童発達
支援
対象児童
未就学の児童

児童発達支援・放課後等デイサービス
こどもサークル大友

前橋市大友町3-1-12

TEL.027-251-1000

送迎あり
祝日も営業

児童発達
支援
対象児童
未就学の児童
放デイ
対象児童
小学1年~高校3年

放課後等デイサービス
こどもサークル前橋東

前橋市元総社町175-2

TEL.027-280-6600

送迎あり
祝日も営業

放デイ
対象児童
小学1年~高校3年

放課後等デイサービス
こどもサークル前橋
(放課後等デイサービス)

前橋市元総社町190-2 2F

TEL.027-253-2600

送迎あり
祝日も営業

放デイ
対象児童
小学1年~高校3年