



かわいいイラスト付き

短いエピソードで読みやすい 全 28 ページ

プレママ・子育てママへの応援 BOOK 子どもがいる暮らし

妊娠中から3歳までの共感エピソードをたくさん掲載

パステルカラーでかわいい

先輩ママが経験したからこそこの「こうすれば良かった」など育児書には載っていないエピソードが満載の冊子です！

第一弾

妊娠期・パースプラン編を少しご紹介！

コミュニティスペース
えーるにて配布中



いよいよ
育児スタート！



ワンポイント
アドバイスが
参考になる★



友達とのトラブル
の心構え

妊娠期

“妊娠感覚直後”

- 妊娠がわかってハッピー☆でも…？
- つわりが始まり体調不良におそわれる

“すくもぐもぐ”

- 食べわりでカバンの中にはガムやグミなどを入れている
- 体重12キロ増加

“トコちゃんベルト大活躍”

- 腰がとても痛くてトコちゃんベルトを購入

“胎動に感動！”

- 胎動がわかった時はとても感動した！自分の意思とは関係なく動く胎動はとても不思議だった

“4週間は不安な日々”

- 初期～23週までは健診が4週間おきなので赤ちゃんは元気なのか、成長しているのか、常に不安な日々を送っていた

“マニティマークあるある”

- マニティストラップを見つづける
- 「あの人は向か月かな？」
- 「同級生になるのかな？」など、つい妄想してしまう

“体の変化も”

- 靴下を履きたいけど、手が届かない
- 今まで通っていたところが通れない
- おへそが消えた
- 足がつる
- 足がむくんで重たい

“寝ようとするお腹の中の赤ちゃんが動き出し、なかなか寝れない”

- 常に寝ない

“トイレ”

- トイレが近くなる
- トイレを済ませて出かけた後、またすぐにトイレに行きたくなる
- 液が枯つく気張れなく便秘になる

“夜中眠れない時はつらい”

- 自分とちゃんと寝るのだろうか？と不安になる。夜な夜な出産エピソードを読んだり、検索ばかりしていた。だって怖いじゃん

“周りの人の温かさを感じた”

- お腹が大きくなってきた頃、会計の済んだカゴを見知らぬ人が運んでくれた
- 牛乳など重たいものを運んでいたため、本当に助かった★ありがたう♡

不安なことやわからないことは先生に聞きましょう！

妊婦健診は出産まで数えるほどしかありません。妊婦期間には「これってどうなのかな？」「これってあるのかな？」など不安なことや疑問に思うことは目録から出てきます。「こんなこと聞いていいのかな？」と思うかもしれませんが、お腹の赤ちゃんのことはママになるあなたが一番心配しているはず。小さな疑問もメモを取っておいて、健診時に聞けるよう準備することを着目して、インターネットですぐに検索はできますが、症状などは身体を目の前で顔を見ながら診断してもらいましょう。ば、また来た！マニティライフを送れるはずですよ。

3

出産前

～パースプランって知ってる？

パースプランとは、産前産後から妊婦さんに向けて「赤ちゃんを出産するときにどうしたいか？」を明確にするためのものです。

「何を望みますか？」

- 子どもを育てておくと、1をするかしないか、こしておくと安心です

理由があります。スタッフの協力もスムーズにもらえるかもしれません

すると、心に抱いていた霧が晴れて穏やかなその後の育児に対して前向きな気持ちになります。

5

産後のママは情緒不安定や体調不良を生きやすくなります。さらに夜間寝ず赤ちゃんの世話のため心身共にストレスがたまりやすくなります。涙もよく涙が出たり、食欲低下や不眠、気分の落ち込み、不安定感などの症状が現れることがあります。

6

産後のママは情緒不安定や体調不良を生きやすくなります。さらに夜間寝ず赤ちゃんの世話のため心身共にストレスがたまりやすくなります。涙もよく涙が出たり、食欲低下や不眠、気分の落ち込み、不安定感などの症状が現れることがあります。

7

産後のママは情緒不安定や体調不良を生きやすくなります。さらに夜間寝ず赤ちゃんの世話のため心身共にストレスがたまりやすくなります。涙もよく涙が出たり、食欲低下や不眠、気分の落ち込み、不安定感などの症状が現れることがあります。

8



離乳食・イヤイヤ期
などのあるある
エピソードも！



「赤ちゃん0歳 親も0歳」

孤独や不安があって当たり前
いい親になろうと頑張りすぎないで
困ったら、しんどかったら、
助けてと言える自分になってほしい
子育て中の私たちだから
これからパパ・ママになるみなさんに
伝えたいことがある！
心に余裕をもち、楽しい子育てをして
もらいたい！
そんな想いで作ったハンドブックです



←冊子についての
お問い合わせはこちら

プレママ・子育てママへの応援 BOOK 子どものいる暮らし
赤い羽根いきいきプロジェクト共同募金公募配布事業
企画・編集・発行 NPO 法人えーる



新型コロナウイルス感染症対策により、掲載した内容は中止または変更・延期となる場合があります。詳しくは市ホームページまたは各問い合わせ先でご確認ください。

貝塚子育て情報誌「イキイキ子育てナビゲーション」第53号（2021年4月発行）
発行責任者：貝塚市子育て支援調整委員会（子育て支援課内） 作成編集：貝塚子育てネットワークの会 発行元：貝塚市