

15. パパ育児

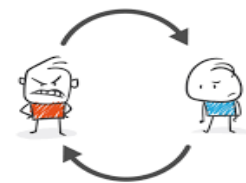
一度に複数の赤ちゃんたちを育てる多胎の育児では、パパや家族の理解と協力が大切です。産後すぐはママの体が思うように動かず、精神的にも大変な時です。あらかじめパパの職場や同僚、上司に理解を得ておくとうスムーズにいく場合が多いと思います。

「ママを手伝いたい」と思っても、どうしたらいいかわからず悩んでいる方も少なくありません。

☆パパのできることなあに??? 考えてみよう～多胎育児でママがパパに望むこと～

基本的には 一緒に子育てしよう。

- ・出産後の役所への届け出、申請
- ・こどものミルクやオムツ換えを積極的にすること・こどもたちの沐浴・お風呂
- ・夜間の育児は交代・・・まとまった睡眠をとれるようにすること
- ・家事をすること・ママの家事に不満を言わない
- ・上のこどもと遊んであげる・・・保育園や学校の準備を一緒にすること
- ・健診など病院受診は一緒にいく
- ・やるなら『最初から最後まで』やること
- ・『手伝おうか?』は NG ワード! →一緒に子育てしよう
- ・「ママだけの時間」を作ってあげる→ママリラックスタイム
- ・夫婦の会話を大切にすること→産後うつのサインに注意



イメージ: ふたご抱っこひも