# 大婦で 協力 シェアして子育てを楽しもう

妊娠から始まる子育て期間は、悩みや不安も多い時期です。パパもママもそれぞれの役割に追われる 中、夫婦で落ち着いてコミュニケーションをとる時間はなかなかないかもしれません。しかし、大変な時 期だからこそ、日頃の会話から始まるちょっとしたコミュニケーションが大切です。夫婦でキモチや家事 をシェアしながら一緒に子育てを楽しみましょう。

間☎711-1736子育て支援課



# 楽しみ

プレママ 胎動も始まって、赤 ちゃんが育ってきたなって実 感するね

プレパパ「どんな服を着せ ようか』「どこへ行こうか」って 生まれてからのことを話すの が楽しいね

# 不安

プレママ 近所に知り合いが 少ないけどママ友できるかな プレパパ 子育てのイベント に一緒に出かけてみよう

子育てに関することは、パパとママでは感じ方、とらえ方が 違うこともあります。うれしかったことや大変なこと、やって ほしい家事や気遣いなど、その都度夫婦で気持ちを伝えあう ことも大切ですよね。お互いを思いやりながら協力して子育 てしましょう。

もし困っていることがあったら、市川市でさまざまな子育 て支援制度を行っているので気軽に利用してみてください。



ママずっと働いていたか ら、育休に入って社会に置 いていかれたように感じる 時もあったな

パパ 一生懸命働いてい たのを知っているし、復職 するときは応援するね





ママ 子どもとしかしゃべ らないから仕事から帰って きて私の話を聞いてくれる のがうれしいな

パパ 日中の子どもの様 子が聞けて僕もうれしいよ

夫婦でキモチを



▲平田在住の森さん一家

ママ まだ赤ちゃんから目が離

せないから自分のペースで家事 ができなくて……

パパ 家事や育児の分担を見直 して二人で協力して乗り切ろう

家事

# パパもママも知っておくと便利な市川市の子育て支援サービス

▲妙典在住の土岐さん一家

# 出産前に知っておきたい

変化

プレママ つわりの時期

は気持ちも体調も不安定

で少し言葉がきつくなって

プレパパ 妊娠中は気持

ちが不安定になるって聞

いていたから受け入れら

いたかも……

保健センター・南行徳保健センターで出産前の夫婦を対象と

# ●プレ親学級

れたよ

赤ちゃんの育児、沐浴指導、パパの妊婦体験など

#### ●パパママ栄養クラス

出産を迎える夫婦の食事のアドバイス・試食

問 ☎377-4511健康支援課



# 地域のみんなと情報交換

妊娠中から気軽に出掛けられる拠点が多数あります。

#### ●地域子育て支援センター

保育士による相談や、子育てのイベントなどを行ってい

#### ●親子つどいのひろば

0歳~就学前のお子さんと保護者、妊婦さんが遊んだり 情報交換をしたりする場所です。

間 ☎711-1736子育て支援課

# ●こども館

赤ちゃん~18歳の子どもたちの遊び場です。 問 ☎320-3337中央こども館



#### 近くに頼れる人がいなくて、子育てできるか不安

#### ●産後家庭ホームヘルプサービス(出産1日目~56日目)

出産後の家事や育児の支援が必要な方にホームヘルパーを派遣 します。

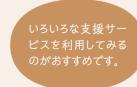
訪問時間:午前7時~午後7時(年末年始、祝日を除く) 利用限度:1日2回、1回あたり2時間以内。期間中計30時間まで

#### ¥1時間あたり800円 問 ☎711-1736子育て支援課

●いちかわファミリー・サポート・センター(生後2カ月~小学生) 地域の会員が、保育園などの送り迎えや産後の手伝いなど、子育 てのサポートを行います。

¥平日午前7時~午後8時:1時間あたり500円 それ以外の時間:1時間あたり600円

間 ☎377-5503同センター





#### 子育ての情報を知りたい

#### ●母子保健相談窓口「アイティ」

- 妊娠から子育てまで、切れ目なく支援する窓口です。
- 保健師や看護師が健康や子育ての相談を受けます。
- ○母子健康手帳の交付と面談を行います。
- ◎「子育てマイプラン」を作成します(妊婦用/乳幼児用)。 ◎子育て情報を紹介します。
- 場保健センター、南行徳保健センター、行徳支所、市川 駅南ロザ タワーズイースト

# 圆 ☎377-4511健康支援課

# ●いちかわっこ WEB

市公式の子育て応援サイトです。 右記2次元コード参照→

