夫婦で協力

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。

問☎711-1736子育て支援課

赤ちゃんを迎える期待と不安 プレパパ・ママのキモチ

▲妙典在住の土岐(ときさん一家

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

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いたかも……

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れたよ

赤ちゃんが生まれた喜びと悩み パパ・ママのキモチ

▲平田在住の森さん一家

仕事

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

会話

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

家事

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

夫婦でキモチをシェアしよう

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。

子育て支援課
堀川 真紀

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

出産前に知っておきたい

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した講座を行っています。夫婦で一緒に勉強してみましょう。

●プレ親学級
赤ちゃんの育児、沐浴(もくよく)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

こんなに動きにくいなんて。妊婦さんの大変さが体験できました。

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。情報交換や仲間づくりに利用してみましょう。

●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ます。

●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。

問 ☎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

Webで何でも調べられる時代だけど、やっぱり生の声が参考になります。

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
問 ☎377-5503同センター

いろいろな支援サービスを利用してみるのがおすすめです。

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、市川駅南口ザ タワーズイースト
問 ☎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→

日日時 場場所・会場 内内容 講講師 人対象・人数 ¥費用・料金 物持ち物 申申し込み・応募 問問い合わせ 本仮本庁舎 支行徳支所 子ども向け ☎市川市の市外局番は047です。

●これまでの「広報いちかわ」が市公式Webサイト・検索 広報 (http://www.city.ichikawa.lg.jp/pla04/1111000009.html)でご覧になれます。