

パパも一緒に！楽しく子育て

■問い合わせ先

しんぐう子育てサポートセンター
(シーオーレ新宮子育て支援課)
☎963-12995(直)

イクメンブームをきつかけに、社会がもつ父親へのイメージが大きく変わってきました。父親も育児や家事をもっと楽しむことを選択できるようになったと思います。仕事や家事、育児の両立に不安を抱く人は多いですが、それはパパもママも同じです。はじめて親になり、正解のない子育てではなおさらです。今回はパパも楽しく子育てに向き合うための心得をご紹介します。

妊娠期

妊娠すると、おなかの赤ちゃんの発育に応じてママの心身にはさまざまな変化が起こります。だからこそ、パパのサポートが大切です。ホルモンのバランスが心の状態に影響してきたり、つわりが始まったりするなど、これまでになかった体の変

化に、ママはついていくのに必死な時期です。まずは、自分でできることは積極的に行う習慣をつけましょう。これから始まる新しい家族との生活に向けて、夫婦でどんな家族にしたいか話し合っておくのもいいですね。

出産期

新しい命に直面する、かけがえない瞬間がやってきます。出産時に慌てないようにお産の知識をもって、赤ちゃんの誕生を迎えましょう。出産後のママは急激なホルモンのバランスの変化や昼夜を問わず慣れない育児に奮闘し、睡眠が十分にとれず心身ともにストレスが溜まりやすくなります。そんな時こそパパの出番です。パパからのねぎらいのひと言や感謝の言葉でママのストレスはやわらぎます。お互いに「言葉」で伝え合

うことが大切です。

子育て期

いよいよ子育てが始まります。パパになったと「責任」を感じることもあるかもしれませんが、少し肩の力を抜きましょう。「ゆつくり、ゆつたり」が育児のコツです。家事や育児を誰かに手伝ってもらうのも、ひとつの方法ですね。赤ちゃんの発達には個人差があることを理解し、過敏になり過ぎないように、家族が「楽しい」と思えることを大切にしていきましょう。

仕事も育児も、今しか経験できないことを大切に、パパも一緒に楽しく子育てを始めましょう。パパもママも一人で悩みを抱え込まず、いつでもしんぐう子育てサポートセンターに連絡ください。

町地域子育て支援センター かんがるーひろば

出張ひろば

日時 毎週月曜日(祝日・年末年始を除く)
午前9時30分～午後2時30分

※午前11時30分～午後0時30分は
消毒のため利用不可

定員 午前・午後 各子ども10人(要予約)

場所 ふれあい交流館
(大字三代1095)

※食事などはご遠慮ください。

スタッフが見守るなか、0歳から3歳までの子どもと保護者が安心して遊べる場所です。

※広報3月号折込チラシ(子育てサポートセンター行事予定表)に記載している会場(福祉センター)は、改修工事のためそびあしんぐうになります。

10月の主なイベント

予約できる日付・年齢・人数が異なります。

内 容	日 時
おはなし会	1日(金) 午前11時～11時20分
布おもちゃ講座	7日(木) 午前9時30分～11時30分
0歳児クラブ①	8日(金) 午前10時～11時
小児救急法講習会	19日(火) 午前9時30分～10時30分
ベビーマッサージ	21日(木) 午前10時～11時
0歳児クラブ②	27日(水) 午前10時～11時
1歳児クラブ	28日(木) 午前10時～11時

予約開始日など、詳しくは問い合わせください。

子育て中の親子がつどい、交流や情報交換をしています。一緒に「仲間」づくりをしてみませんか。離乳食、トイレトレーニングといった子育ての相談も受け付けています。予約が必要です。

※電話は1回線のため、お待たせすることがあります。

日時 毎週火曜日～土曜日の午前9時30分～午後3時

※祝休日、そびあしんぐう休館日は休み

場所 そびあしんぐう遊戯室(新宮東4-1-1)

問い合わせ先 町地域子育て支援センター ☎963-0134(直)