

妊娠中のママの からだは大変!

もう二人だけの頃とは違う??

流産しやすい時期。ママはつわりが始まって、体の変化に気持ちがついていけず、気分が滅入ることも。自分でできることは自分でやる習慣を身につけよう。



パパもお酒を控える時期かも

妊娠中のママはタバコやお酒がNG! 酔っぱらっているパパを見て幻滅するママも。一緒に我慢する心意気が嬉しいという声もあるぞ。

「つわり」って、乗り物酔い!?

料理の匂いがダメになったり、食事ができなったり、症状は様々。乗り物酔いがず～っと続いているような気がするぞ。



育パパ手帳〜できることから、はじめよう〜

ちょっとずつ 挑戦だ!

まずは食卓準備や食器洗いからでもOK。茶碗の置きっ放しは減点ポイントだ。



男子パワー 活躍のチャンス

買い物はもちろん、高い場所の洗濯物干し、ゴミを集めて集積所へ。ちょっとした作業がママにはウルっとくる瞬間だ。

性別がわかり、胎動が 感じられるように！

赤ちゃんを迎える準備にワクワク♪

出産方法を検討したり、ベビー用品を準備、
名前を考えるなど、今しかできないことを楽しもう。

赤ちゃんも成長しているぞ

ママのお腹にさわったら、胎動が感じられる頃。パパの声に反応するかも！



急に機嫌が悪くなる ママにビックリ!!

なんでもないことで泣けてきたり、イラついたりするママ。突然の変化にビックリすることも。ただ話を聞いてあげるだけでもホッとするもの。正論を言いたくなくても、こはちよっとガマンだ！



パパママ教室でイメトレ

赤ちゃんの抱き方や泣いた時のあやし方を教えてもらえるぞ。出産後は意外と時間が無いもの。今のうちに子どもセンター(P10参照)を見学しておくのもおススメ。