



「つわりっていつ終わるのかな？」
 「自分には何ができるんだろう…」
 「育休とった方がいいのかな？」
 「父親になれるのかな…」

「赤ちゃんってよく泣くんだな…」
 「疲れたな…もっとゆっくり寝たいな…」
 「思っていたより大変だな…」
 「みんな頑張ってるし、出来ないって
 言えないな…」



初めてのことや慣れない
 育児で、こんな気持ちに
 なるかもしれません。
 悩んだ時は相談して
 くださいね。



ひとりで悩まず、まずは相談してみませんか

妊娠中～子育て中のお悩みがある時は

旭区こども家庭相談 (月～金曜日 8時45分～17時)

☎045(954)6160 FAX 045(951)4683

かながわ子ども家庭110番相談LINE

(月～土曜日 9時～21時 年末年始を除く)

LINEの相談日、受付時間以外は電話相談をご利用ください

▶はまっ子24時間 ☎0120(805)240



妊娠中のこころやからだのお悩みがある時は



にんしんSOSヨコハマ
 (365日 10時～22時)

☎045(662)5524

<https://www.city.yokohama.lg.jp/kosodate-kyoiku/oyakokenko/ninshin/ninshinsos.html>

※メール・LINE相談も可能です。
 ※LINE相談は10時～21:30まで

友達がほしい、子育て情報を知りたい時は

旭区地域子育て支援拠点 (火～土曜日 10時～16時)

- ▶ ひなたぼっこ(二俣川) ☎045(442)3886
- ▶ ひなたぼっこサテライト(鶴ヶ峰) ☎045(752)8881

パパ友との出会いが欲しい！育児を知りたい！などの気持ちをお持ちの方は、ぜひ、遊びに来てください。電話相談もできます。

ヨコハマダディ

横浜市から発信！パパ育児をおもしろくするサイト



旭区さんさん子育てプラン



旭区マスコットキャラクター
あひくん

パパノート



Q・旭区子育て支援 検索

横浜市旭福祉保健センター こども家庭支援課

☎045(954)6150 FAX 045(951)4683

時間 平日8:45～17:00

リサイクル適性(A)
 この印刷物は、印刷用の紙へ
 リサイクルできます。

作成日: 年 月 日

パパのための

妊娠・出産・子育て マイカレンダー

出産予定日

年

月

日

妊娠 初期

月 2か月 3か月 4か月
週 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15

妊婦健康診査を受けましょう

受診の目安▶

ママの
体調

- つわりが始まったり、だるさ、眠気を感じやすくなります
- 体調や、気持ちが不安定になりやすいです

パパ

- 出産病院を決めましょう
 - 妊娠中・授乳中は禁煙を心がけましょう
 - 風しんの予防接種を受けましょう
- Q 横浜市 風しん対策事業 検索
- 赤ちゃんの様子をママと話してみよう



妊娠 中期

月 5か月 6か月 7か月
週 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27

～23週

1回/1か月

24週～

1回/2週間

- 胎動を感じたり、お腹のふくらみが目立ってきます

- 両親教室に参加しましょう
- 急な入院・出産に備えて、連絡先や対応方法を整えておく心安心です
- お腹に手を当てて、胎動を感じてみましょう



妊娠 後期

月 8か月 9か月 10か月
週 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39

36週～

1回/1週間

- お腹が大きくなり、足元が見えにくくバランスが取りづらくなります

- 赤ちゃんを迎える準備をしましょう
- 産後の生活をイメージし、何がシェアできるか話し合しましょう
- 赤ちゃんは妊娠24週頃から耳が聞こえるようになります。赤ちゃんに話しかけましょう



妊娠により女性はホルモンバランスが変化し、イライラしたり涙もろくなることがあります。

どのような言葉をかけたらよいか、分からなくなることがあるかもしれません。

日々の生活の中でお互いの喜びや不安を知ることは、親になる心の準備にもつながります。

普段から言葉にして伝えあいましょう。

まずは、できることから始めてみませんか。

育児のワンポイント

「泣き」について

赤ちゃんは泣いて気持ちを伝えます

「おしっこがでたよ」、「うんちがでたよ」、
「おなかがすいたよ」、「なきたくなったよ」、
「ねむたいよ」、「だっこして」 など…

何をしても泣きやまない時期があります。

個人差はありますが、次第に落ち着いていきます。



「抱っこ」について

赤ちゃんは抱っこが大❤️大❤️大好きです

- まずはパパがリラックスしましょう
- 抱き方にこだわらず、首が不安定な時期は頭と首をしっかり支えましょう
- 赤ちゃんの体をパパの両腕で包み込み胸にしっかり抱き寄せます

