

# 書き込める！ 見えるところに貼る イク・ボン・カレンダー

## 出産後（0～3ヵ月）

### ママはこんな状態

- 出産の疲れや痛みが続く  
（体調が戻るまで2カ月くらい。個人差あり）
- 睡眠不足
- マタニティーブルー・産後うつになりやすい
- 出産時に出血をしているため貧血気味



### ベビーはこんな状態

- 約4週間かけて外の世界に適応しようとがんばる
- おっぱいやミルクを飲む・寝る・泣くの繰り返し

### 2～3か月ごろから

- ママやパパの顔を覚えてくる
- 動くものを目で追う
- 反応するようになる
- 指しゃぶりは始める

### この時期の動き

- ☐ ママと赤ちゃんが退院  
※出産から1週間程度
- ☐ 出産後の各種手続き
- ☐ 内祝い準備  
※品物の選定など／出産から1か月以内が送付の目安
- ☐ 1ヶ月健診  
※ママと赤ちゃんの健診／出産から1か月後  
（施設によっては産後2週間健診の実施もあり）
- ☐ お宮参り※生後1ヶ月を過ぎた頃  
お食い始め※生後100日頃



## MEMO

### パパのやることリスト

実行もしくは確認が出来たらチェック

#### パパ独自

- ☐ 車にチャイルドシートを設置しよう
- ☐ 出産後の各種手続きをしよう  
※出生届、こども医療費助成、児童手当、健康保険加入、  
出産一時金の手続きなど。  
各種手続きには期限があるため注意！
- ☐ ママをできるだけ休ませよう  
※「マタニティーブルー」や「産後うつ」を防ぐためにも、ママ  
には産後の十分な休養が必要。助産師等の専門職がママ  
の身体的・心理的ケアや育児に関するサポートを行う  
サービス「産後ケア」の利用も効果的
- ☐ パパ自身の体調にも気を付けよう  
※男性の産後うつにも注意！  
パパも休めるときはしっかり休もう
- ☐ 計画的に仕事を進め、家族との時間を大切に  
しよう
- ☐ ミルク・沐浴・おむつ替えなどの育児や家事を  
率先して行おう
- ☐ ママの話を聞こう  
※今日あったこと、ママのしたいことなどママの気持ちを  
たくさん聞こう

#### ママとの協働

- ☐ 赤ちゃんの名前決定
- ☐ 内祝い品の決定・送付
- ☐ お宮参り、お食い初めの日程決め