

パパの役割ってなんだろう？



ママは可愛い我が子と過ごす日々は幸せでありながらも、慣れない育児にくわえ家事にお仕事と泣きたくなる時もあるのではないのでしょうか？特に今はコロナ感染など目に見えぬ不安も大きくなっているかもしれませんね。

パパは家族が増えてより一層頑張るぞ！とい気持ちでやっているけど、何故かママのご機嫌が斜めな時が増え、どうしていいか困っている時もあるのではないのでしょうか？

今回はママに起こっている変化について知り、パパの役割について一緒に考えてみませんか？

<ママの身体、ホルモンの変化>

妊娠を維持するために多く分泌されていたホルモンは出産を機に一気に減少



ホルモンバランスが崩れ、通常よりもイライラ、不眠、精神的に不安定になりやすい

また腰痛、貧血によるだるさ、乳腺炎などのトラブルが起こりやすい



まだ身体の調子が整っていないけど
家事と子育て、仕事もある…。どうしよう

夜泣きで眠れない
作ったご飯を子どもが食べてくれない…etc



ママに聞いたNGワード

- ご飯まだ出来てないの？
- 今日1日何してたの？
- 仕事で疲れてるんだから、それくらいやってよ



ママが言われて嬉しかったワード・出来事

- いつもありがとう
- お花をプレゼント
- みてるからゆっくりして良いよ



パパに聞いたパパの気持ち

- 自分なりに寝かしつけやあやすのを頑張っているからその時は口を出さず見守って欲しい
- 色んなやり方があるはず！自分のやり方だけを押し付けないで
- 何をしたいか言葉にしてほしい、頼ってほしい
- パパもたまには息抜きしたい

パパはママの心の安定剤です。ママを笑顔に出来るのもパパの存在・役割です。ママが感じている生活・育児についての不安を共有し、お子様はもちろんですが、ママの体調を気遣う、家事にチャレンジするなど、ママが望む時間をもてるようにしてあげましょう。ママは1人で抱え込まず、困っていること等パパに相談する、やってほしい事を明確に伝えるパパが頑張ってくれている事に感謝の気持ちをしっかり伝えてあげましょう。互いに協力し合い、それぞれの家庭に合った育児方法を見つけていきましょう。



問い合わせ先：西部医療センター 育児支援委員会

住所：名古屋市北区平手町 1-1-1

電話：052-991-8121（代表） FAX：052-916-2038（代表）