

ママ・パパになるための学級 2課 事前ワークプリント

～あかちゃんのいる生活～

ワーク② 生後1か月までの生活をイメージしてみましょう

1、ママの滞在先は？ 1、自宅 2、実家() 3、その他()

2、パパの滞在先は？ 1、自宅 2、ママの里帰り先 3、その他()

3、家事やあかちゃんのお世話を手伝ってくれる人は誰？ _____

4、タイムスケジュールを書いて、具体的にイメージしましょう ※朝、9時以降のあかちゃんの生活も考えてみましょう。

多くの人は出産後1週間ほどで退院し、赤ちゃんとの生活が始まります。退院後から生後1か月までの生活をイメージしてみましょう。

この機会に、妊娠期・子育て期のセルフプランも確認してみましょう。



	0	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24
あかちゃん	うとうと寝る じいちゃん・ばあちゃん	寝る	うとうと寝る じいちゃん・ばあちゃん	うとうと寝る じいちゃん・ばあちゃん	寝る		起きる じいちゃん・ばあちゃん	うとうと寝る じいちゃん・ばあちゃん					
ママ													
パパ													

こんなことは、誰がするのかな？

あかちゃんの沐浴() 掃除() 洗濯()

買い物() 料理()

