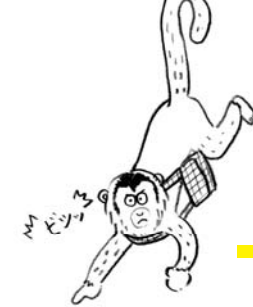




育児(寝かしつけ・お出かけ)のちちするべ

どこの家庭もなかなか一筋縄でいかないのが寝かしつけ。
いろいろ試行錯誤していると、「パパのほうが上手」って場合もあるみたい。
お出かけの準備もやほかの育児でも、パパの得意分野が増えるといいですね！



STEP-1
お出かけ先を決められる

「お出かけしよう!」というのはカンタン。
でも、オムツ替えができて、授乳室もある場所…と
意外に限られてしまうんです。事前に情報収集を。

ママに代わって
考えてあげることも
「育児」なんだね。

こらこら、
「考えてあげる」って、
まだ自分事じゃないぞ。



STEP-2
必要な荷物を知っている

着替え、おやつ、水筒、おもちゃ…など。
お出かけに何が必要なのかを考えて
荷物をまとめよう。



STEP-3
添い寝は「気配」がポイント

子守歌も優しくトントン叩くのも、結局は
「隣にいるよ」の合図。ただ添い寝するのでは
なく、気配を出すことを意識してみよう。

寝かしつけかあ。
休日くらいは
やってみようかな。

平日も1日くらいは
やれるようにね！



STEP-4
夜泣きのケア

翌日の仕事を考えると、
しっかり眠りたい。でもそれは
ママだって同じこと。
代わりばんこに起きる
などのルールを。



PAPA'S Memo

→ よく寝るコツを探そう。

10ヶ月の娘。一度寝ると朝までぐっすり寝るのですが、とにかく、なかなか寝ない！
抱っこしてみたり、おぶってみたり、揺らしてみたり、子守唄をうたってみたり…。
試行錯誤の末に発見したのは上下の縦揺れが眠くなるということ。そこからは、毎日ス
クワットの日々でした。筋トレが目的じゃないから、やりすぎに注意！〔高津区・Eさん〕