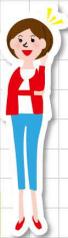


Chapter・7 パパ・ママ体験談



初めての妊娠、出産にはわからないことや不安がつきものです。そこで北九州市で子育てをしている先輩パパ・ママにいろいろなアンケートをとりました。これから出産を迎える方に、少しでも参考になればと思います！

Q 初めての産は不安がいっぱい。どうやって不安を解消しましたか？

- A** ・**両親学級に夫婦で参加**しました。出産後も主人がしっかりサポートしてくれました。
(小倉北区・20代・1児のママ)
- ・病院や区役所の**妊婦相談教室**でいろいろ**相談**しました。不安が減り、気持ちが安定しました。
(小倉南区・40代・1児のママ)
- ・育児を専門に扱った雑誌を、妻と一緒に読みました。出産までのスケジュール、胎児の成長の様子などがまとめられていて、勉強になりました。両親学級にも参加しました。これから迎える出産のイメージができました。
(小倉北区・40代・2児のパパ)
- ・先輩ママに相談しました。いろいろ協力してくれました。
(八幡西区・30代・1児のママ)
- ・発達の速度が不安だったが、体験談を読み、**成長にはばらつきがある**と理解できたので、気にならなくなった。
(若松区・30代・2児のパパ)



区役所では、定期的に両親学級やマタニティ教室などを開催しています。ぜひご利用ください。先輩パパ・ママの体験談も聞くことができますよ。

Q つわりがひどい時、どうしていましたか？

- A** ・無理はせず、食べたいときに食べたいものを食べるようにしていました。
(小倉南区・40代・4児のママ)
- ・料理してもなかなか食べてもらえなかった。直前に食べられなくなることもあって、食べられるものを聞いて、保存のきくものなどを買ってしていました。
(小倉北区・40代・2児のパパ)
- ・**無理をしない。しっかり休む**。
(戸畑区・30代・3児のママ)
- ・自分の食べたいものをデリバリーで注文。無理して食事を準備したりしない。
(小倉北区・3児のママ)

Q 妊娠してから、働き方をどう変えましたか？

- A** ・ **勤め先に相談**して、シフト制から日勤に変えてもらいました。体の負担を減らすことができました。
(若松区・40代・2児のママ)
- ・ 職場の同僚が気を配ってくれました。重い物を持ったり、高いところに立ったりしないよう協力してくれました。
(小倉南区・20代・2児のママ)
- ・ 共働きです。仕事は定時に終わらせるよう努力しました。段取りよく仕事ができるまで、時間がかかりましたが…。
(小倉北区・40代・2児のパパ)
- ・ 会社の上司に教えてもらい、通勤緩和を使うようにしました。つわりの時期は、朝の出勤が辛かったので、非常に助かりました。
(小倉北区・40代・2児のママ)



労働基準法では、母性保護のため、様々な規定が設けられています。勤務先などに相談してみてください。こちらも参考にどうぞ！

妊娠・出産をサポートする
女性にやさしい職場づくりナビ



Q 赤ちゃんがちゃんと育っているか不安になったとき、どうしましたか？

- A** ・ **妊婦健診**をきちんと受けるようにしていたので、安心でした。健診日前でも、おかしいと思ったら、すぐ病院に相談しました。
(若松区・20代・1児のママ)
- ・ 危険なことをできるだけ避けるようにしました。体にストレスをかけないように心がけました。
(門司区・40代・1児のママ)
- ・ 生まれたあとも、健診や予防接種のときなどに、お医者さんに相談しました。看護師さんたちも優しくしてくれました。
(小倉北区・40代・2児のママ)



定期的に健診を受けましょう。
かかりつけ医があると安心です。「こんにちは赤ちゃん！小児科訪問事業」もご利用ください。詳しくはこちら（P9）

Q 赤ちゃんが泣き止まない！夜なかなか寝てくれない！

- A ・母や姉、先輩ママに助けてもらいました。
(小倉北区・30代・1児のママ)
- ・静かな場所や明るさなど、**環境を考えて対処**しました。今ではよく眠るようになりました。
(若松区・40代・2児のパパ)
 - ・お気に入りのおもちゃで、うまくあやすことができました。
(小倉南区・20代・1児のパパ)
 - ・夜泣きするときは、パパが上の子を見てくれました。
(若松区・30代・2児のママ)
 - ・泣いたときは、自分の出番。「トレーニング！」と気持ちを切り替え、膝をうまく使いながら抱っこ技術を磨きました。妻よりうまくなりました。
(小倉北区・40代・2児のパパ)



子育ての相談はこちら (P13、P34)。ぜひご活用ください。

Q 授乳が大変！離乳食どうしよう。

- A ・ミルクを飲むと嘔吐してびっくり！病院で診てもらいました。検査などをしてくれて安心できました。
(戸畑区・20代・1児のママ)
- ・ミルクのあと、ゲップさせないと不安で、神経質になりすぎて疲れてしまいました。ゲップが出たら絶対安心、ということでもないの、ない日はしっかり気を付けていけばよい、と気持ちを切り替えました。
(小倉北区・40代・2児のパパ)
 - ・2時間おきの授乳がつかったです。実家、義実家双方に協力をしてもらいました。
(八幡東区・30代・1児のママ)
 - ・離乳食はいろいろ考えました。食べたり食べなかったり、**既成品もうまく活用**しました。食べてくれたときは嬉しかったです。
(小倉北区・40代・2児のママ)



授乳を含め、子育てを始めたときはいろいろ不安もあると思います。ぜひ気軽に相談してください。(P13、P34)
離乳食については、こちら (P17)

Q 保育園について

- A** ・保育園を選ぶときは、**区役所に行って相談**しました。区役所には「**コンシェルジュ**」という方がいます。保育園のいろんな情報を教えてくれてよかったです。
(戸畑区・20代・1児のママ)
- ・保育園の送迎が大変でしたが、パパが全面協力してくれました。
(小倉南区・20代・3児のママ)
- ・預けはじめは病気になることが多く、仕事を休むことも多かったです。どうしても仕事を休めないときは、**病児保育**を利用しました。小児科がやっているの、安心して預けられました。
(小倉北区・20代・2児のパパ)



保育サービスコンシェルジュは全区役所に配置されています。(P31)
病児保育については、[こちら](#) (P32)

Q 日々の買い物になかなか行けない。

- A** ・夫に子どもを見てもらっている間に買い物に出かけました。私が行けないときは、夫に買い物に行ってもらいました。
(門司区・30代・3児のママ)
- ・宅配サービスを活用していました。冷凍食品などを買い込んだり。今は、ネット販売も充実してて、便利だなと思います。
(小倉北区・40代・2児のママ)

Q 育児のストレス……

- A** ・**程よくガス抜き**することが大事です。私は、家族に協力してもらって、一人の時間を作っていました。
(戸畑区・30代・3児のママ)
- ・子どもにアレルギーがあったので、食事や肌ケアなど大変でした。負担が重くならないよう、分担していました。
(小倉北区・40代・2児のパパ)
- ・時々、**一時預かり**を利用して自分の時間を作りました。気持ちに余裕ができて、楽になりました。
(小倉北区・40代・2児のママ)



家庭の心配事や子どもの育児に不安な時は相談を！
詳しくは育児相談窓口 (P34) へ

Q 急な用事で子どもの世話ができない！困った！

A ・私は、「**ほっと子育てふれあい事業**」を使っていました。緊急の時の送迎や、一時預かりなどを頼めますよ。

(八幡西区・30代・2児のママ)



ほっと子育てふれあい事業や、その他の一時預かり制度については
こちら (P32)

Q 北九州市の利用して助かった支援は？

A ・市民センターで開催している、子育てや乳幼児向けの講座です。体重測定ができたり、保健師さんや他のママ、お子さんたちと交流できますよ。

(戸畑区・30代・2児ママ 他)



子育てに関する相談、講座などを開催しています。
詳しくはこちら (P13、P16)

・救急センター。いつでも診てくれるって思うと、すごく安心できました。

(小倉北区・40代・2児のパパ)



救急医療体制については、こちら (P54)

・保健師さんが訪問してくれました。話を聞いてもらうことで気持ちが楽になりました。

(小倉南区・40代・2児のママ)



のびのび赤ちゃん訪問事業は、生後4ヶ月の乳児のいるご家庭を保健師等が訪問する事業です。(P13)

・親子ふれあいルーム！無料で気軽に利用できます。ママ友もできました。

(門司区・30代・4児のママ)



親子ふれあいルームや育児サークルなどについては、こちら (P16)

・赤ちゃんの駅はよく使いました。スポットが多く、急なオムツ替えなどで助かりました！

(門司区・30代)



赤ちゃんの駅は市内に約500ヶ所設置されています。詳しくは、こちら (P78)

・マザーズハローワーク。セミナーが無料で受けられるなど、就職のバックアップがよかったです。

(小倉南区・30代・3児のママ)



マザーズハローワークは、ウーマンワークカフェ北九州の中にあります。詳しくはこちら (P38)

ほのぼのエピソード



「パパあっち行って」と言われたのがショックでしたが、逆に追いかけてまわして遊びにつなげました。子どもも楽しんでくれました！

(20代・2児のパパ)

外出した時、子どもが不機嫌になったけど、知らないおばちゃんがあやしてくれました！ヒーローに見えました。

(20代・2児のママ)



初めてパパを目掛けて一直線にハイハイした時、パパはうれしくて大号泣！そんなパパを見て大爆笑しました！

(30代・2児のママ)



子育てで感じた事

ケガや病気で心配するのもいい経験です。親として成長させてもらっています！

(40代・4児のママ)



子どもが泣くと周囲に迷惑ではと心配でしたが、「かわいいね」と声をかけてもらいました！人の優しさに触れられて、本当に良かったです♡

(20代・1児のママ)

2人目、3人目の子育てはあっという間でした。1人目は、初めての経験ばかりで大変と思いますが、1回しかない貴重な時間です。これから出産する人はお子さんと時間をぜひ大切に過ごしてもらいたいと思います。

(20代・2児のママ)



ヒヤリハットエピソード



突然の病気で救急車で運ばれた事が一番怖かった…。何か起こった時、どうすればいいのか、あらかじめシミュレーションしておくことが大事だと思いました。
(40代・2児のママ)



ウトウトしている間に子どもが一人で家の外に。すぐ近くにいたので大丈夫でしたが、怖かったです！子どもは想定外のことをするので、子どもの行動を予測して予防できることはしておこうと思いました。
(30代・2児のママ)



子どもがけいれんを起こしたことがありました。その後、救急学級に参加して対処法を学びました。“元気のもり”などに講座がありましたよ！
(40代・2児のパパ)



プールで浮き輪が抜けて一瞬水中へ…！大丈夫でしたが、お風呂を含め、水には気を付けないといけないと思いました。
(30代・2児のママ)



ベランダに出ている時、子どもに鍵をかけられそうになってびっくりしました！その後は、鍵をかけられないよう少しすき間をあけています。
(40代・2児のママ)

(40代・2児のママ)

本当になんでも口に入れてしまうので困りました！のどにつまらせたり飲みこんだりしないよう、家の中にあるものに目を配り、危ないものは高いところに置くようにしました。
(20代・1児のママ)



キタキュー親力アップ漫画



子育てに多い悩みをテーマにウェブ漫画を配信！漫画にあわせて子育て支援に関する情報も紹介しています。

(20代・1児のママ)

パパになるあなたへ

Papa's Notes

妊娠中のママのこと、慣れない育児のこと。
先輩パパ・ママの声を紹介。
パパになるあなたをナビゲートする一冊。



先輩ママの声



Sad

料理も仕事も
家事もつらい!

Sad

職場にいつ
伝えよう...



Papa's Notes

子ども家庭局総務企画課
TEL.093-582-2280



区役所保健福祉課で配布中

先輩パパの声

妻のお腹を触ったり、
エコー写真などを見
たりして、赤ちゃんの
成長を楽しんだ。

「赤ちゃんの生まれる
前に」と、家事をいろ
いろ妻に教えてもらっ
ておいて、後々よかった。

妻との会話
が増えた。

赤ちゃん用品の買い物に
妻と出かけるなど、二人の
時間を楽しんだ。



ママの様子などを考え、
パパとしてやろうと思うこと
を書きとめてみましょう。

Notes

年月日	ママの様子(体調など)	話したこと(ママのリクエストなど)	あなたの思い(こうしよう)
年 月 日 天気			
年 月 日 天気			