

# CONTENTS

MESSAGE これからパパになる皆さんへ .....	2
先輩パパ・ママ SPECIAL INTERVIEW .....	3
先輩パパ・ママの体験談 .....	5



## CHAPTER 1



<b>妊娠・出産編</b> .....	7
妊娠がわかったら .....	8
妊娠初期 .....	9
妊娠中期 .....	10
妊娠後期・出産 .....	11
産後 .....	12

## CHAPTER 2

<b>家事・育児実践編</b> .....	13
赤ちゃんのある1日 .....	14
おむつ替えの達人へ .....	15
パパのミルクタイム .....	16
リラックスお風呂タイム .....	17
寝かしつけ上手になろう .....	18
目指せ離乳食マスター .....	19
大丈夫かな…? と困ったときは .....	20
おうちで遊ぼう! .....	21
おそとで遊ぼう! .....	22



## CHAPTER 3



<b>パパ友編</b> .....	23
パパの悩み .....	24
仲間がいてよかった! .....	25
仲間と出会うには? .....	26

## CHAPTER 4

<b>基礎知識編</b> .....	27
男性の「育業」支援 .....	28
知っておきたい基礎知識 .....	29
経済的支援を活かそう .....	30
子育て支援サービスを 活用しよう! .....	31
どんどん相談しよう! .....	32



## これからパパになる皆さんへ

子供を産むママは、妊娠中や出産後、  
心や体にさまざまな変化が訪れます。  
そんなとき、パパのサポートが大切なのはもちろんですが、  
パパ自身も、うれしい気持ちと同時に、  
さまざまな不安を感じているのではないのでしょうか。

そんなパパも楽しく子育てができるよう、  
ママの心身の変化や赤ちゃんのお世話の実践方法、  
先輩パパたちの思いやアドバイスを集め、  
スマートフォンなどでいつでも気軽に読める1冊にまとめました。

東京都は2022年に「育児休業」の愛称を「育業」としました。  
育児休業は休みではなく  
「未来を担う子供を育てる大切に尊い仕事」だとマインドチェンジし、  
子育てに励むパパやママを支援していける  
社会の実現を目指しています。

日々の子育てでは大変なこともありますが、  
楽しい思い出がいっぱい生まれます。  
このデジタルブックをきっかけに、自分らしい子育てと、  
パパになった喜びを存分に味わっていきましょう。