

## フレママ・フレパパに向けた先輩ママ・パパからのメッセージ

### ★役に立った育児グッズ

- ベビーサークル(ゲート)
- バウンサー(機嫌よくぴよんぴよんしてました)
- バンボ
- ハイローチェア
- 授乳クッション
- ねんねクッション
- エルゴ
- おんぶひも
- コニーの抱っこひも
- ジムアンドウォーカー
- プレイジム
- ベッドメリー
- ガラガラのおもちゃ
- おままごと
- 赤ちゃんのお世話グッズを入れるカゴ
- おしりふきを温める物
- オムツ入れ(ゴミ箱)
- レンジで消毒できる哺乳瓶ケース(消毒薬の臭いが気にならない)
- ガーゼ(多め)



### ★必要なかった育児グッズ

- ベビーベッド(くっついてないと寝ない子だった・寒くてひとりでは寝なかった)
- ハイローラック
- 哺乳瓶の消毒グッズ(煮沸の方が楽だった)
- 搾乳機(必要になったら買えばよい)
- 鼻水すい機(必要になったら買えばよい)
- 新生児サイズのオムツ(多く買ったがすぐにサイズアウトしてしまった)
- ベビー用浮き輪
- 授乳ケープ



### ★これから出産を迎え

#### ママ・パパになる人へのメッセージ

##### 【先輩ママより】

- 子育ては大変な時期もありますが過ぎてしまうとあっという間です。妊婦さんの時期もそうかなと思います。コロナ禍で不安も大きいと思いますが、周りの家族など頼れるときは頼り出産頑張ってください
- 出産が理想と違う事があって、こんなはずじゃなかったと思うことがあるかもしれませんが、出産時はとても感動するので、どんな産み方でも自信をもってください
- 横浜市の産前産後ケアヘルパー・子育てサポートシステムなどのサービスを利用した方が、産後のママの負担を減らせますのでお勧めです
- 出産前は色々と不安で本当に母親になれるか悩みましたが、何とかなるのだなと思いました。周りの人の手をたくさん借りて、甘えてください!
- コロナもあって不安だと思いますが、応援しています
- 部屋の模様替えをしておいた方がいいですよ
- 子どもが生まれる前は夫婦2人でたくさん思い出を作り、子どもが産まれたら子どもとの思い出をたくさん作り毎日楽しく過ごすことが必要だと感じます
- 出産はとても大変ですが、それを忘れさせてくれるくらい感動するし、わが子はとてもかわいいです!
- 毎日が幸せでいっぱいです。でもママ一人だと大変だから細かいところまでパパがサポートしてくれるとママは助かります

##### 【先輩パパより】

- 仕事も楽しくていいけれど、子育ては格別。仕事とのバランスを大切に、難しいですけど
- 妻とうまくやっていくために会話を心がける

保土ヶ谷区地域子育て支援拠点こっころ

R3.7



### ★フレママ・フレパパの時にしておけば良かったこと

#### 【先輩ママより】

- 自分の時間、夫婦の時間をもっと大事にしておけばよかった。子どもが産まれるとなかなか自分の時間がなかったり行きづらい飲食店などがあるので今のうちに楽しんでほしい
- 大人しか入れないレストランにご飯を食べに行く(家でも外でもゆっくり味わってご飯を食べる時間が無くなる)
- 夫婦2人で思い出を作る
- 海外旅行
- ひとりで色々なところに行く
- 普段会えないような友達に会う
- マタニティヨガ等体を動かすこと
- おなかの大きくなる様子を写真にとること
- 生まれた時に一緒に写真を撮る用のグッズがあれば用意しておく
- 家の片付け(子どもが居るとなかなかできない)
- 保育園の見学
- 特にないが毎日楽しく過ごすことが一番
- 授乳について学ぶ(おっぱいマッサージや詰まった時の対処方など)
- 産後の事(退院してすぐミルクのこと等で困ったので)

#### 【先輩パパより】

- 早く子育て関連のイベントや施設に参加する。参加すればする程、子育てが楽しくなる
- 育児参加する時間が増えるので自分の時間を楽しんでおく

### ★赤ちゃんが生まれた...

#### こんなはずじゃなかったと思ったり、感動したり嬉しかったこと

- とにかく寝ない子だった。赤ちゃんがこんなに寝ないと驚いた。個人差があるので他の子と比べて辛いこともあったが、朝まで一度も起きず寝た日はとても嬉しかった
- 落ち込んでいる時に近寄ってきて、ギュッとしてくれたことは嬉しかった
- 生後1か月までは1回の睡眠時間が30~1時間ととても短く、寝る以外は泣いてばかりで毎日つらかった。1カ月半頃からひとりで遊ぶようになり余裕ができた。今は私の顔を見るとニコニコ笑ってくれるのでとてもかわいいです
- 2人目が産まれたら骨盤ケアやダイエットを頑張ろうと思ったが、なかなか思うように時間が取れず太ってしまった
- 分娩の進行が早く、思ったようなバースプランにならなかったが産まれた瞬間はとても感動した。コロナで立会や面会が禁止になったのが少し寂しかった
- 夜中に起きることより、お風呂~寝かしつけるまでは休む間もない位ヘトヘトになり大変だった
- 3時間おきの授乳が大変だった
- 子どもの成長のスピードが早くてびっくりすると同時に、日々変わる表情がかわいくてしょうがない
- 夫が予想以上に子どもにメロメロだったことにびっくりした
- とにかくかわいい
- 1日1日の成長が日々嬉しい。自分の母親に子どもを見せることができ嬉しかった
- 手を広げて抱っこを求めてくれた時は嬉しかった
- 後追いをされて何もできなくなったが、それも今だけなんだと思えば、その時間を大切にしようと思えた
- もともと子どもは好きだったが想像以上にかわいさと楽しさがあった
- 掃除をしないと気が済まなくなった