

今回のテーマは、『パパの子育てがんばる編』！

積極的に育児・家事をしようと考えておられるパパも増えてきましたね。最近では、育児休暇を取って子育てを一緒に頑張っておられるパパも多いことでしょう。「ママを助けてあげたい！」「こどもと一緒にすごしたい」とは思うものの、何からしていいのか、はたまた、自分流の方法でいいのか、いやいや、もう全く何をどうすればいいのか等、パパにはパパの悩みがいっぱい！！



なにをどうすればいいのかわからない時には、勇気を出してママに「教えて！」と聞いてみましょう。ママも、パパが「教えて！」と聞いてくれた時には「こうして！」と具体的に返してあげてください。最初は「育児で忙しいのに」と、教えることを負担に思う時もあるかもしれませんが、パパのできることが増えると、あとからの生活が少し楽になりますよ。

今回は、子育てコーディネーターがお伝えしているアドバイス以外にも、こども若者相談センターで実施した「パパの会」での、パパの生の声もいっしょにご紹介していきます。

育児編

①おむつ交換の時は「いざ交換！」という時に慌てないように、準備物は手元にありますか？

②ミルク作りや与え方・分量はママにしっかりきいてみましょう。少しのお湯で粉ミルクを溶かしたら、冷めたお白湯でできあがり分量にします。

③抱っこの仕方のご自分がしんどくない抱き方がベストですが、(長時間抱っこになることもあるので…)ママの抱き方「いいね～」と言い、教えてもらいましょう。

④お兄ちゃん・お姉ちゃんがいるご家庭は、パパ大活躍のチャンス！

”一緒に遊んであげる”のはもちろん、年齢の大きなお子さんならお片付けの練習をしたり、簡単なお手伝いを一緒にしたりすると、生活習慣の練習にもなるので一石二鳥ですね。

- 新しいおむつ
- お尻ふき
- おむつを捨てるビニール袋
- 赤ちゃんの気をそらすためのお気に入りのおもちゃ



パパのつぶやき（育児編）



ママがお風呂に入っているとき、赤ちゃんはどうしてますか？ずっと泣いてます！



赤ちゃんの泣き声で夜中起きますか？まったく気付かないのは私だけ？

抱っこしていても泣くし、もうどうしようもないですね。諦めてます(笑)



ママが使っているものや、ママの匂いがするものを持ってきます。



同室で寝ていても気がつかないですよ





ベビーカーで動いている時はいいのですが、止まると泣くので赤信号の時困ります

同じです！ 早く青になれ〜と念じながらゆらしています。



赤ちゃんが泣くと、ママには授乳という”武器”があるけどパパにはない！

どんなにあがいても授乳できないので、歌を歌ったりおもちゃであやしながら声をかけてます。そのうち落ち着いてきます。



家事編

家事については、パパが得意でないものもあると思いますが、できそうな家事をママに教えてもらいながら少しずつ増やしていきましょう。

- ①洗濯だと、「洗濯物を仕分ける▶干す▶取り込む▶たたむ▶タンスに片付ける」。ここまでが一連の流れです。ママから「洗濯物お願い」と言われた時には、ここまでやってみましょう。
- ②料理に関して苦手なパパは、無理に作らなくても買ってくるという手段もあります。ただお金がかかるかと思しますので、何をかうべきか、冷凍保存をうまく利用するのかなど、ママと相談しましょう。もし余裕があれば、ママの好きなものも一つ買って来るのもいいですね。
- ③帰って来るのが遅いパパは、ほとんどの育児はママのワンオペになります。それを補える方法を考え、ママに伝えましょう。例えば、「休日にパパがすることを伝える」・「1週間の内1日は早く帰ってくる」・「休日前は、赤ちゃんが泣いたらパパが抱っこ」のように、役割分担されるといいですね。

パパのつぶやき（家事編）



洗濯物は、タオルや服など、それぞれたたみ方が違うので、本当に難しい！

洗濯物以外では、ゴミ捨ても分別とかあって難しい。仕事の方が楽かもしれない。



料理も、今ある材料を使って献立を考えるのが難しい。料理のネタがない。これを毎日やっているママはすごいと思う。



産後の回復のため、パパがお休みの日はママにしっかりと休息をとってもらうことも大切です。ただ、休息のとり方は人それぞれなので、「気分転換がしたいママには、一緒に散歩に出かける」・「しっかり睡眠をとりたいママには、パパとお子さんの2人の時間を有効活用して、ちょっと遠くまで散歩に出かける」など工夫されてはいかがでしょうか。

今回ご紹介したような、ささいなことを話せる場もあります。「パパの会」や「パパひろば」の名前で開催されていて、パパとお子さんだけの参加となっています。パパ同士、気になった事、困ったこと、他の人の子育てを知りたい、等 ストレス発散の場としても参加してもらえます。

パパ友もできるチャンスです。パパも、子育てを楽しみましょう。👨👧👦