

ファミリースタートアップシート

自宅に赤ちゃんを迎える準備

まずはここから記入していこう 育児のサポートを確認しよう

- Q1. 里帰りはする？(期間)・しない
- Q2. パパは育休・有休などお休みをとる？(期間)・検討中・とらない
- Q3. 産後、パパ以外にサポートを頼める人は？母方の祖父母、父方の祖父母、母方・父方のきょうだい、親戚、友人、その他
- Q4. ママが赤ちゃんと2人きりで過ごす時間は1日どれくらい？(時間)

育児・家事を分担しよう

パパが育休を取るならできればこの期間に！

	担当する人に○を付けよう (両者に付いてももちろんOK)	ママ入院中		退院～1週間		～1か月		～2か月		～3か月	
		ママ	パパ	ママ	パパ	ママ	パパ	ママ	パパ	ママ	パパ
育児	ベビーグッズの追加購入										
	赤ちゃんを迎える部屋の準備										
	授乳										
	おむつ替え										
	沐浴										
	寝かしつけ										
家事	洗濯										
	洗濯物を干す										
	洗濯物をたたむ・しまう										
	食事の支度(朝)										
	食事の支度(昼)										
	食事の支度(夜)										
	食事の後片付け・食器洗い										
	買い物										
	部屋の掃除										
	お風呂掃除										
	トイレ掃除										
	ゴミ出し										

担当する人に○を付けよう
(両者に付いてももちろんOK)

サポーターを書き足そう！