

ちばパパママ安心ネット
中央区産前産後プロジェクト



ちばパパママ安心ネットのミッション

千葉市の産前産後を切れ目なく支え、
安心して子育てできる地域社会をつくる

<ビジョン>

- ① 妊娠が分かったその日から、身近に、気軽に集える場づくり
- ② それぞれの家族に必要なプロのサポートに繋げるネットワーク
- ③ 今の妊娠中から産後の家族の理解をすすめ、
おせっかいな社会をつくる

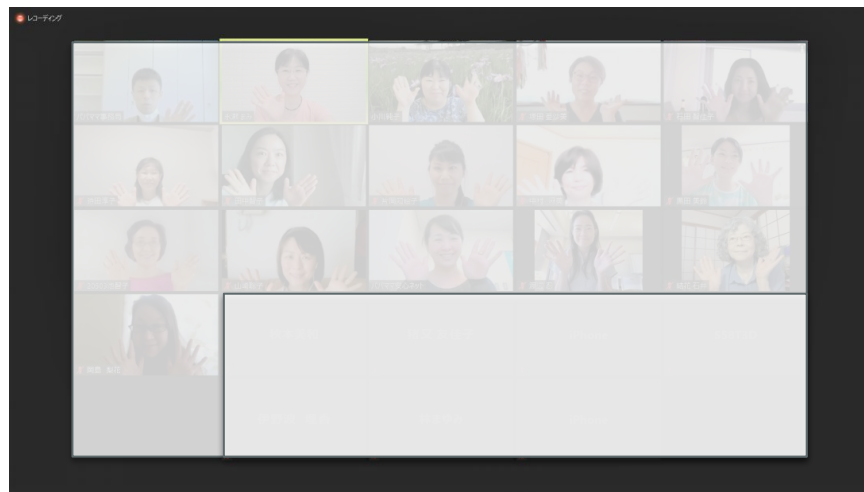
今年度の取り組み

- ① 支援者向け勉強会の開催
- ② 支援者の関係を築く交流会の開催
- ③ 産前産後家族向けリーフレットと
千葉市中央区の産前産後事業者一覧リーフレットの更新
- ④ 中央区の子育て施設MAPの作成
- ⑤ 「赤ちゃんとの生活プラン(産後の生活プランを考える)」
講座を企画開催・企画者養成・資料作成

今年度の取り組み

①②支援者向け勉強会・交流会の開催

勉強会のアンケート回答からテーマを決めて開催



今年度の取り組み

⑤「赤ちゃんとの生活プラン(産後の生活プランを考える)」講座を企画開催・企画者養成・資料作成

赤ちゃんを迎える家族の生活プランづくり サポートシート

出産後は・・・

誰がサポートする?(組みやすさ・強み・デメリット)

出産の直前

家族(親・きょうだいなど)

自分パートナー上の子

友人・知人

外注(エンゼルヘルパー・家事代行など)

・母体が回復するのに6~8週間かかる
・メンタルにも変化が起きる
・数時間おきに授乳が必要
→安静～リハビリのプロセスが必要

暮らしの棚卸しチェックシート 家事にどう対応するか書き出してみよう

衣

□洗濯 ()
□洗濯物干し ()
□洗濯物たみ ()
□アイロン掛け ()
□ ()

□部屋の掃除 ()
□水回り掃除 ()
□外の掃除 ()
□ゴミ出し ()
□片付け ()
□ ()

食

□買い出し ()
□朝ごはん作り ()
□昼ごはん作り ()
□夕ごはん作り ()
□食器洗い ()
□ ()

□授乳 ()
□おむつ替え ()
□沐浴 ()
□寝かしつけ ()
□上の子送迎 ()
□上の子登園準備 ()
□ペットの世話 ()
□小児科探し ()
□ ()

住

育

サポートカレンダー(産前～産後1ヶ月)

予定日1ヶ月前 □やること (どうする)

□ ()
□ ()
□ ()

退院～産後2週 □やること (どうする)

□ ()
□ ()
□ ()

出産予定日 /

入院中 □やること (どうする)

□ ()
□ ()
□ ()

産後2～4週 □やること (どうする)

□ ()
□ ()
□ ()
□ ()

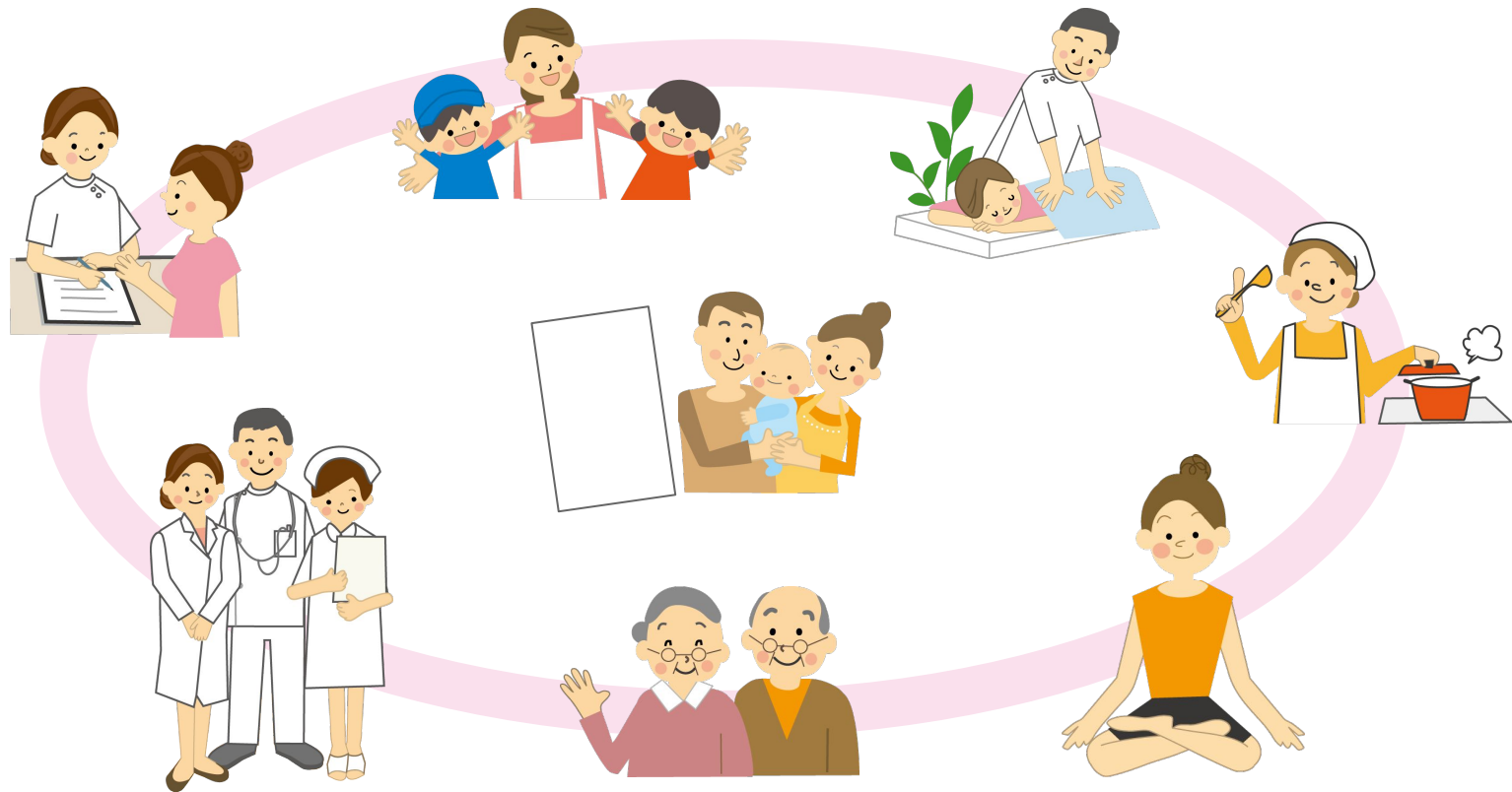
退院予定日 /

サポートカレンダー(産後2～3ヶ月)

産後2ヶ月 □やること (どうする)

産後3ヶ月 □やること (どうする)

どのような地域にしていきたいか



ありがとうございました