

# 我が家の育休スケジュール

		1w(出産予定日1週間前)	2w(出産～入院中)	3w(退院後1週間)	4w(退院後2週間)	
<b>サポートすること</b>						
<b>パパ</b>		□ 健康管理	□ 健康管理	□ 健康管理 □ 今後のスケジュール伝達	□ 健康管理 □ 職場へのレポート作成	
<b>テーマ</b>		<b>準備</b>	<b>妻・子供の心身のサポート</b>	<b>家族の生活リズムの調整</b>	<b>生活リズムや活動の確認</b>	
<b>人</b>	<b>ママ</b>	□ 入院荷物の確認とまとめ □ 必要な物品の買い出し □ 食事の準備 □ 入院中にして欲しいこと/子育てへの不安の確認 □ 二人でスケジュール/to doリストを作成	□ 毎日顔を出す □ 差し入れの準備 □ 着替えの持ち帰り・準備 □ 身の回りに必要となったものの補充や持ち帰り	□ 3食の食事準備 □ 買い物の実行 □ ストレス状況の確認(睡眠時間の確認) □ したいことの確認、スケジュール調整 □ ストレス状況の確認 □ 現状の生活状況の確認	□ 3食の食事準備 □ 買い物の実行 □ ストレス状況の確認 □ 送迎の可能性の評価(状況に応じて親へ依頼) □ 時間の確保(リフレッシュの時間) □ 復職後の役割の再確認	
	<b>子供</b>	<b>第1子</b>	□ これからの予定の確認 ①ママが入院すること ②赤ちゃんが生まれることを伝達	□ 保育園の準備・送迎 □ 食事の準備 □ 入浴や歯磨き(保清) □ 寝かしつけ □ 保育園先生との情報交換 □ 沢山遊ぶ! □ 妻退院までの日にち確認 □ 第2子と触れ合う機会を作る	□ 保育園の準備(身だしなみ) □ 保育園の送迎 □ 保育園先生との情報交換 □ ストレス発散のためのダイナミックな遊びの提供 □ 入浴 □ 絵本の読み聞かせ	□ 身だしなみが自立するように支援
		<b>第2子</b>	□ ベビー用品買い忘れ確認 □ 衣類の水通し	□ 毎日顔を見に行く □ 沢山抱っこする □ 第1子と触れ合う機会を作る	□ おむつ替え □ ミルクあげ □ 沐浴 □ 寝かしつけ(朝～昼担当) □ 一緒に遊ぶ	□ おむつ替え □ ミルクあげ □ 沐浴 □ 寝かしつけ(朝～昼担当) □ 一緒に遊ぶ
<b>環境</b>	<b>物理的(生活空間)</b>	□ 家の大掃除 □ ベビー用品の整理/調整 □ 陣痛開始時すぐに動けるように車の確認	□ 家の大掃除 □ ベビー用品の準備(衛生面を考慮し直前に準備) □ ワンちゃんのお世話	□ 家の掃除(掃除や洗い物) □ ワンちゃんのお世話 □ 来客(生協や回覧板等)への対応	□ 家の掃除(掃除や洗い物) □ ワンちゃんのお世話 □ 来客(生協や回覧板等)への対応	
	<b>制度的</b>	□ 職場での挨拶/残務調整		□ 出生届の提出(市役所) □ 扶養手続き(職場)	□ 保険証の取得	
	<b>文化的</b>	□ 夜間陣痛時に備えて、第1子の対応を親へ依頼	□ 周囲への連絡(家族/知人) □ 来客への対応(親戚)	□ 御七夜の準備	□ 内祝いの準備(買い物) □ 来客への対応 □ 必要に応じて親へ援助依頼	