

さあ「さんきゅうパパ」になろう!〈産後編〉

出産を終えたら、本格的にパパの出番。

出産を終えたら、いよいよ本格的にパパの出番。産後すぐは、ママの体が思うように動かず精神的にも大変なとき。あらかじめ、いつ休暇/休業を取得するか計画して、夫婦で一緒に育児をスタートしよう!

出産

ママの
体の変化

産後、授乳トラブルや後陣痛がある場合も。

休みを取るぞ!
出産日~

赤ちゃん誕生!
ママに感謝の言葉を伝える

頑張ったママをねぎらい、心から感謝しよう。無事に生まれてきた赤ちゃんに祝福を!



休みを取るぞ!
退院日~

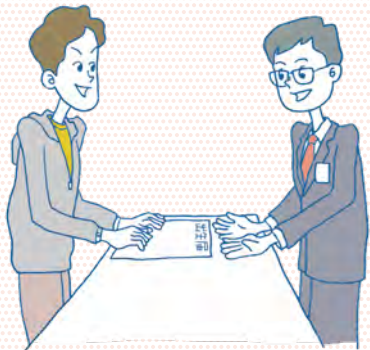
退院に向けて準備する

家の中を片付けて、ママと赤ちゃんを迎える準備を。また、出産直後は特に体がしんどいので、ママが休めるように家事をしよう。

休みを取るぞ!
出生届~

出生届を出す

出生の日から14日以内に提出しよう。



産後~8週間

子宮が元の大きさに戻るのに約8週間、体の回復にはもっと時間を要します。無理のない範囲で生活を。

**二人で
こどもの世話をする**

夫婦で育てるという意識を持って、赤ちゃんにたくさん触れて、スキンシップをとろう。



ママにリラックスタイムを

産後のママは、慣れない育児で疲れやすい。リラックスできる一人の時間も大切。

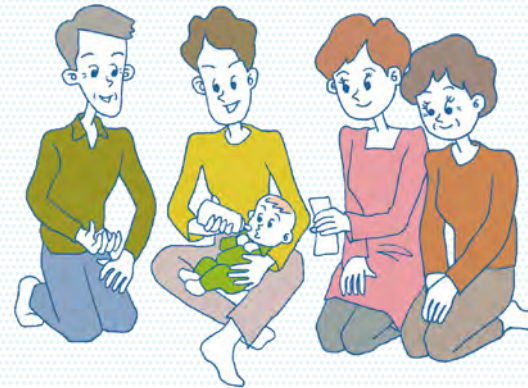
たくさんの「はじめて」を楽しんで

こどもが生まれると、毎日の生活はもちろん、夫婦の関係性や地域とのつながりなどが変化する。周囲の人々の手も借りながら、新しい生活を楽しもう!

休みを取るぞ!
産後
健診日~

**夫婦の
コミュニケーションを増やす**

毎日の家事や育児、保育園探しやママの職場復帰など、これからの家族のことを話し合おう。



睡眠時間の確保を。

産後、ママはとにかく睡眠不足になりがち。夜の赤ちゃんのお世話を交代したり、昼間ママがゆっくり休めるようにしたり工夫を。

**職場に出産を報告し、
周りの理解を得る**

職場の協力も得ながら、より効率的に働こう。週1日は定時で帰る、テレワークをするなど、具体的な目標を立てて。周囲のママ・パパに話を聞くのもいいね。

「産後うつ」のサインに要注意!

産後のママは、ホルモンの急激な変化によって、精神的に不安定になりやすい。約10~15%の女性が「産後うつ」になると言われている。ママの話に日頃からよく耳を傾けて、ママの情緒が不安定なときはゆっくり睡眠を取るようにするなど、身体面・精神面のサポートも、パパの大切な役割。



産後の健診に付き添う

新生児との外出は不安なもの。定期健診などで病院へ行く際は、付き添いがあるとママも安心。
※乳幼児健診には「子の看護休暇」も使えます。

育児休業中に育児のやり方を覚えたことで、復帰後も夫婦で分担して育児ができています



K.Y.さん

■ 住まい：高知県

■ 年齢：23歳

■ 職業：製造業

■ 妻年齢：23歳

■ 妻職業：会社員

■ こども：1人(7か月の女の子)

取得した休暇/休業

勤務先が設けている特別休暇(配偶者出産時特別休暇:3日)

育児休業:約4か月

ママから一言

産後すぐは毎日の育児が大変だったので、料理や洗濯などの家事をしてくれたり、体調が悪かった時にこどものことを見てくれたりして助かりました。また、家族で過ごす時間を多く持てたのもよかったです。

Q 休暇/休業の取得について、いつごろ職場に報告しましたか？

A 出産予定日の2か月半くらい前に上司に相談しました

最初に「育児休業を取ろうと思っています」と上司に相談したのは、出産予定日の2か月半ほど前でした。具体的な話をしたのは、出産予定日の1か月前です。社内ではすでに育児休業取得者がいたこともあり、上司も同僚も当たり前のように受け入れてくれました。

Q 入社1年目で、不安はありませんでしたか？

A 不安でしたが、会社のサポート体制がしっかりしているので心強かったです

“まだまだ何の仕事もできていないのに、休んで大丈夫だろうか”という不安はありました。でも、妊娠がわかってすぐのタイミングで、妻から「1人じゃ不安だから育児休業を取ってほしい」と言われていましたし、人事課長からも「ぜひ育児休業を取得してくださいね」と声をかけていただいて…。会社が育児休業を3か月以上取得することを推奨していること、休業中のサポート体制がしっかりしていることもあり、ためらうことなく育児休業を取ることができました。

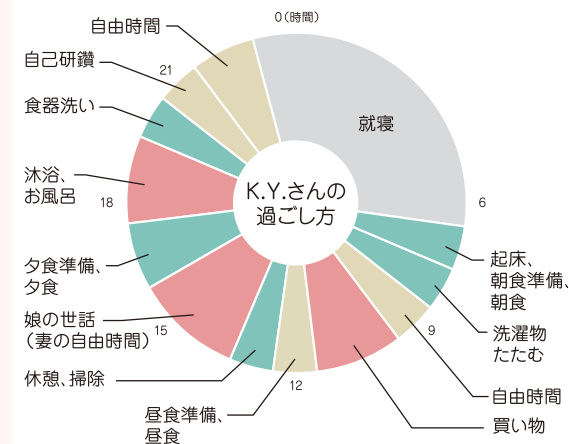
Q 休暇/休業中は、どのように過ごされていましたか？

A お互いのリフレッシュ時間を大切に、家事も育児も分担して行っていました

家事は主に、買い物、ご飯の準備、洗濯など9割くらい、育児は授乳や沐浴など2割くらいが私の担当でした。初めての子育ては、育児のやり方がわからず悩んだり、なぜ泣いているのか理由がわからなくて「大丈夫かな？」と心配で眠れない日が続いたり、心身ともに大変で…。片方に負担が集中しないように、毎日1時間くらいずつでしたが、お互いに1人で過ごす時間を作ってリフレッシュできるように工夫していました。



さんきゅうパパの1日のスケジュール



※授乳、おむつ交換などは随時

Q 休暇/休業をとってよかったことは？

A 妻をサポートできたし育児の基本を覚えることができました

おむつ替えやミルク作り、沐浴など、育児の基本を覚えることができました。もしまた育児休業をとる機会があれば、育児の分担割合をもっと増やせると思います。私が育児休業を取っていなかったら、妻の負担が大きかったと思います。何といたってもこどもと過ごす時間が多くとれたので成長を間近で見ることができたのはうれしかったです。職場復帰してからは、早く帰って娘に会いたいし妻のサポートをしたいので、効率的な働き方を心がけるようになりました。

上司からのコメント

職場復帰後は、家族との時間を確保できるように仕事も創意工夫している姿が目立ちます。これは育児休業を取得した社員全般的に言える事ですが、限られた時間を上手に活用しようと工夫する姿勢は周囲へも好影響を与えていると思います。

早めに育児休業を計画していたため、急な出来事にも対応できました



T.K.さん

- 住まい：兵庫県
- 年齢：38歳
- 職業：建設業

- 妻年齢：33歳
- 妻職業：専業主婦

■ こども：1人(1歳の男の子)

取得した休暇/休業

育児休業(※取得当時)

勤務先が設けている制度を利用し、分割して31日

ママから一言

コロナ禍ということもあり、離れて暮らす親には頼れなかったのが、精神的、身体的に不安な産後8週間の時期に一緒にいてくれて、とても心強かったです。会社の方にも協力いただき柔軟に対応いただいたようで、感謝しています。

Q 休暇/休業の取得について、いつごろ職場に報告しましたか？

A 安定期に入る少し前から、相談していました

妻のつわりの症状が重かったことと、部署の人の協力が必要なことが多かったため、安定期に入る少し前から相談していました。出産予定日より20日ほど早く生まれたのですが、早めに相談しておいたおかげで引き継ぎがスムーズにできました。

Q どれくらいの期間休暇/休業を取られましたか？

A 産後8週間以内に、分割して31日取得しました

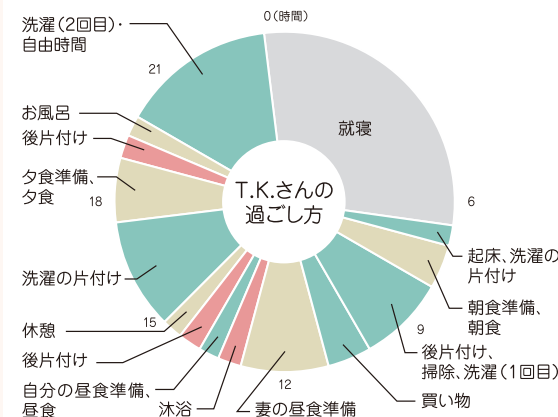
育児・介護休業法の「産後パパ育休」がスタートする前から、産後8週間以内は分割して育児休業を取れる制度が勤務先にあり、そちらを活用しました。早産だったことに加え、息子が生まれたその日に手術しなければいけなかったため、妻と息子の回復にどれだけ時間がかかるか予想がつかない状況でした。分割して休みを取ることができたので、大変なときにサポートでき、とても助かりました。

Q 休暇/休業中は、どのように過ごされていましたか？

A 分割取得により2週間に1~2日出社しながら、家事全般と昼間の育児を担当しました

最初の一か月は息子を迎える準備をしながら、妻の体調回復のために家事全般を私が担当しました。息子が退院してきた後は、妻が「夜は自分の部屋でゆっくり休んでいいよ」と言ってくれて、日中は私が、夜は妻がメインで育児をするという役割分担にしていました。お互いに休める時間を作ったことで、無理なく楽しみながら育児ができたのだと思います。分割して育児休業を取得できたため、2週間に1~2日は出社し、仕事の状況を把握するようにしていました。

さんきゅうパパの1日のスケジュール



※おむつ交換やミルク準備、寝かしつけ等のこどものお世話は随時

Q 休暇/休業をとってよかったことは？

A 家事も育児も、夫婦で協力し合うことが当たり前になりました。

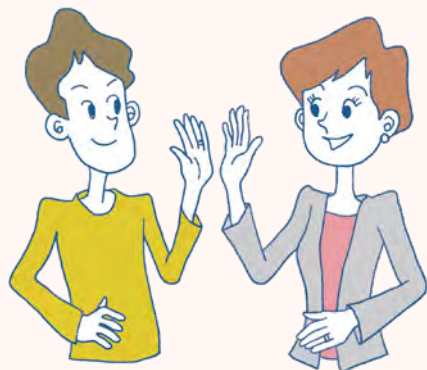
家事は、洗剤の詰め替えなど今まで気づかなかったことを率先してするようになり、妻から“家事スキルが格段に上がった”と褒められました。育児に関しては、育児記録アプリを活用して息子の生活リズムを共有していたので、妻の体調が悪い日など、私1人でも戸惑うことなく息子の世話をすることができました。家族の今後などについて、妻とゆっくり話をすることができたこともよかったことです。仕事に関しては、任せでも回ることを実感できたので、一人で問題を抱えることが少なくなりました。

上司からのコメント

早産で当初は正直慌てたのですが、事前準備のかがあって支障なく対応できました。チームのリーダー的な役割で、仕事を休むことに不安もあったかと思いますが、途中の出社日に仕事の進捗状況を確認・共有できたことは、職場の我々にとっても、本人にとっても、安心につながり有益だったと思います。

さんきゅうパパの声

家事や育児を体験する中で感じたこと、 これからパパになる人に伝えたいこと*



父親になるにはかなり大変ですが、
こどもが自分の姿を見つけたときに
満面の笑みを浮かべてくれたとき
が、かなり幸せに感じます。

育児は母親だけがやるという考えが
変わってほしい。父親も育休を取る
のが普通な世の中になってほしいと
思う。

こどもは可愛いだけではありません
が、笑顔と日々の成長に毎日癒されま
す。人生の充実感も感じます。お互い
に頑張っていきましょう。

初めてやることは、上手いかわなくて
当然です。赤ちゃんと一緒にゆっくり
成長していけばよいのではと思う。

育児は大変だけど、出産を機にそれ
まで漫然とやっていた自分の仕事
を見直すことができた。



こどもの成長はとても早く、何かを新しく
できる瞬間を見逃すととても残念な気持
ちになります。できる限り一緒に過ご
して、こどもの新たな一面に数多く出会
いましょう。

実際に育児に携わることで、父親に
なったという実感があり、とてもよい
と思います。その場だけでなく、産前
産後、家事を積極的にしてください。
子育てだけが育児ではありません。奥
さんを助けることも育児です。

夫婦の在り方はそれぞれなので、正解
はそれぞれです。型にはめることなく、
日頃から話し合ってマイベストを探り
ましょう。相手への感謝を忘れず、当
たり前と偉そうにするのはやめましょう。



どのような子育て支援情報や子育て支援サービスがあるか、お住
まいの自治体のホームページなどもぜひチェックしてみましょう。

【例】子育て支援センター、各種手当・助成金、保育サービス等

※2019（令和元）年内閣府委託調査 自由回答より