

# 授乳期の応援お願いシート

妊娠中に産後の生活をチェックしよう

**Q1: パートナーは育休をとる?**

取得予定(期間: ) 検討中/とらない

**Q2: パートナーにお願いできそうな家事・育児は?**

食事づくり/食後の後片付け/掃除/洗濯/買い物/おむつがえ/沐浴/ねかしつけ/抱っこ

**Q3: 産後、パートナー以外でサポートしてもらえそうな人は?**

実母/実父/兄弟姉妹/義母/義父/親戚( )/学生時代の友人/  
ご近所の友人・知人/その他( )

**Q4: パートナーの出勤・帰宅の時間は何時頃ですか?**

(出勤 時頃)(帰宅 時頃) 赤ちゃんとも2人で過ごす時間(約 時間)

**Q5: パートナーが不在の時期はある?(繁忙期で不在にしがち、出張など)**

(時期: )

**授乳期 生活のポイント** ※Q3で○をした人たちの名前を書いてみよう

入院中		洗濯( ) 赤ちゃんを迎える家の準備( )
退院後 1か月 ( )		1か月まで主にサポートしてくれる人( ) ※サポートしてくれる人がいない場合は(妊娠中に)行政に相談しておこう 授乳( ) おむつ替え( ) 沐浴( ) 食事づくり 朝( ) 昼( ) 夜( ) 買い物( ) 洗濯( ) 掃除( ) 2週間健診の日( ) 1か月健診の日( ) ※2週間健診がない場合、母乳外来や助産外来など相談場所をみつめておこう
産後2か月 ( )		2か月まで主にサポートしてくれる人( ) 授乳( ) おむつ替え( ) 沐浴( ) 食事づくり 朝( ) 昼( ) 夜( ) 買い物( ) 洗濯( ) 掃除( )
産後3か月 ( )		授乳( ) おむつ替え( ) 沐浴( ) 赤ちゃんの予防接種( ) 食事づくり 朝( ) 昼( ) 夜( ) 買い物( ) 洗濯( ) 掃除( )

応援団の連絡先
 ・ TEL. \_\_\_\_\_  
 ・ TEL. \_\_\_\_\_

メモ