

産後の生活って、どんな風になるんだろう？

アフターバースプラン

なぜ必要なの？



アフターバースプランとは？

産後の生活を具体的に計画し、不安を減らして安心して子育てを始める準備。妊娠中の今から考えることで、産後も楽しく余裕のある育児を始められますよ！

「こんなはずじゃなかった…」を防ぐため

ママが自分らしくいられるため

産後のストレスを減らすため



アフターバースプランを使った理想の産後を描く3ステップ



1. イメージを広げる

「こんな産後にしたい！」とワクワクしながら、自分の理想の生活やサポートを書き出してみましょう！



2. みんなで話し合う

家族やパートナーと「こんな風に過ごせたら素敵だね！」と話し合い、具体的なプランを形にします。



3. 調べて知っておく

計画に沿って、地域のサポートやサービス、助けてくれる人たちを調べて知っておきましょう。頼れる情報があれば安心です！

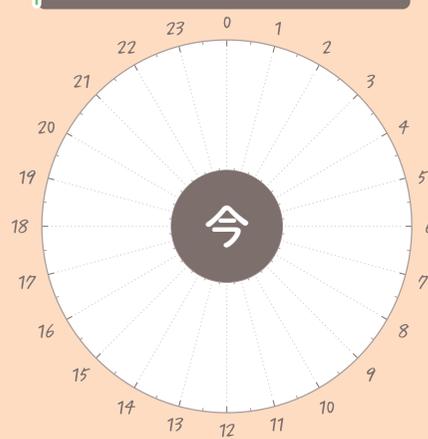


イメージを広げる

未来の自分を思い描きながら、楽しく準備を始めませんか？

今と産後の24時間を書き出してみよう

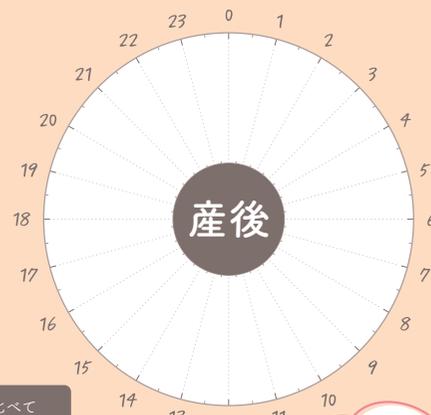
まずは今の生活と産後の生活を比べてみよう！



産後ママの様子

- ・妊娠や出産による体へのダメージは全治2か月と言われており、元の状態に戻るまでは6～8週間かかります
- ・出産後休む間もなく育児が始まり心身ともに疲弊です
- ・急激なホルモンの変化によってメンタルも不安定になりやすいです

イメージしづらいけど赤ちゃんのお世話にかかる時間を考えよう



新生児の様子

(出典：母子健康手帳副読本)

- ・赤ちゃんのおしっこは1日10～20回
- ・授乳は母乳とミルクで異なり、母乳の場合は欲しがるときに吸わせましょう
- ・生後すぐは1日4～8回排便し、授乳ごとに出ることも

産後は今と比べて時間が足りなくて当たり前。何を手放して何を補う？

パートナーにもどんな産後を過ごしたいか聞いてみよう！

どんな産後を過ごしたい？

- 自分時間 例：定期的に美容室に行きたい
- 夫婦関係 例：時々でいいからランチに行きたい
- 子育て 例：夫婦で協力して育児したい

みんなで話し合う

産後にやることを書き出してみよう

仕事

例：私は1年、夫は一か月育児

家事

例：買い物・掃除

育児

例：母乳をあげる



出来るだけ細かく思いつくものは全て書いてみよう！

やることを分けてみよう



これらを分別してみよう！

私だけできる

例：母乳をあげる

私がしたい

例：上の子の寝かしつけ

誰でもできる

例：買い物・掃除



「頑張ればできるかも」という気持ちは一旦置いて産後は自分にしか出来ないことだけに集中する気持ちでいると◎

誰がするのか分けてみよう



誰がするのか考えてみよう！

- 私 例：母乳をあげる
- パートナー 例：ミルクを作る
- 家族 例：食事の支度
- サービス 例：ネットスーパー宅配

パートナーも無理しすぎないことが大切！誰がやるのか決まったら家族にも伝えておこう！

家電に頼るのも◎実際のサービスをリサーチして必要時予約や申請をしておく◎

記入例はこちら



3 調べて知っておく

