

🦋 プレママ・プレパパレッスン 🦋

レッスンノート

お名前

出産予定日

年

月

日

参加した日

年

月

日 ()

妊娠

週目のとき

妊娠
おめでとうございます。

生まれてくる赤ちゃんのことを思いながら初めてのベビーグッズ選び。

わくわくする気持ちでいっぱいだけど、

失敗しないだろうかと不安になることもあるかもしれません。

コンビ「プレママ・プレパパレッスン」では、

これからママやパパになる方のそんな疑問や不安を取り除き

ベビーグッズ選びが楽しさでいっぱいになるよう

わかりやすく、丁寧にお教えします。

私達がお届けするベビーグッズで赤ちゃんがすくすくと育ちますように。

使うママやパパがいつも笑顔で子育てできますように。

皆様のお手伝いができることを心より願っています。



レッスンでは、赤ちゃんとの生活をイメージしながら、赤ちゃんを迎える準備を進めることの大切さを、お伝えしています。さっそくイメージしてみましょう♪

産後の過ごし方は？

check

- | | |
|--|---|
| ☐ 里帰りして実家で過ごす | ☐ 外部のサポートサービスを利用する |
| ☐ 家族がサポートしに来てくれる | ☐ パパが育休を取る |
| ☐ パパ・ママの2人だけでお世話をする | ☐ その他 |

赤ちゃんが生まれたら

赤ちゃんが過ごす季節をイメージしてみましょう。

赤ちゃんの「予定日」、「1ヵ月」、「3ヵ月」、「7ヵ月」をカレンダーの当てはまる月に記入しましょう。

Season											
<1年目>											
1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
<2年目>											
1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月

『赤ちゃんとの生活』と出産準備

寝る	授乳
排泄	沐浴・お世話

赤ちゃんとの生活をイメージしてみましょう



イメージのヒント
になる動画です♪

お家の中編

こんな時、
赤ちゃんはどこにいるのかな？
同じ所から複数線が出ててもOKです。

シチュ
エーション

どこに
いるかな？

イメージしながら
線で結んでみましょう

赤ちゃんの
シチュ
エーション

退院したら
まず

夜のねんね

オムツ替え

お風呂
あがり

寝かしつけ

お昼寝

どこに
いるかな？

ママの
だっこ

パパの
だっこ

祖父母の
だっこ

ベビーベッド
or
ベビーふとん

ラグ
座布団

他

ベビーラック

ママ・パパの
シチュ
エーション

料理中

掃除中

家族の
食事中

入浴

洗濯干し
の間

おでかけ
準備中

check

- ☐ 室内で飼っている
ペットがいる
- ☐ 寝室とリビングの
フロアが違う
- ☐ 寝室とリビングが
離れている

check

- ☐ 赤ちゃん和妈妈 or パパの
二人だけで過ごす時間が長い
- ☐ 二人目、三人目の赤ちゃんも欲しい
- ☐ 赤ちゃんを預けておでかけするかも？
- ☐ 腰痛や腱鞘炎になりやすい



イメージのヒント
になる動画です♪

おでかけ編 ①

ベビーカーで、どこに行こうかな？ イメージしながら記入してみましょう。

▶ 日々のお買い物

週 _____ 回目 _____

行先 _____

行先 _____

- ☐ ベビーカーのみ
☐ ベビーカー + 車
☐ だっこひも
☐ 他 _____

お店の通路・間口 ☐ 広 ☐ 狭

- ☐ ママorパパと赤ちゃん
☐ 夫婦そろって
☐ 他 _____

▶ お散歩

週 _____ 回目 _____

行先 _____

行先 _____

- ☐ 石畳
☐ 側溝の蓋のガタガタ
☐ 踏切
☐ 砂利道
☐ 坂道

- ☐ ママorパパと赤ちゃん
☐ 夫婦そろって
☐ 他 _____

▶ おでかけ(バス・電車)

週 _____ 回目 _____

行先 _____

行先 _____

- ☐ バス
☐ 電車
 ●最寄り駅のエレベーター ☐ 有 ☐ 無
 ●降りる駅のエレベーター ☐ 有 ☐ 無

- ☐ ママorパパと赤ちゃん
☐ 夫婦そろって
☐ 他 _____

check

- ☐ 家から出る時に、階段を使う
☐ 路地のような、狭い道を通る
☐ 人通りの多い所で使うことがある
☐ ベビーカーの収納スペースが狭い

産後のママ・パパの気分転換は何になるかな？

ママ



パパ



赤ちゃんとお出かけの例

小児科
 保健センター
 児童館
 子育てサポートの施設
 帰省
 友達の家
 習いごと
 ショッピング など



何のために必要ですか？

赤ちゃんの安全のためです。

コンビのチャイルドシートは、もしもの時の衝撃を背中中で分散させる「後向き装着」です。



いつからいつまで必要ですか？

法律では、新生児から 6 歳未満までの着用が義務付けられています。

着用義務期間が終了しても、お子さまの安全のために、

身長が140cmに満たない場合は、ジュニアシートの着用をお勧めします。



チャイルドシート選びのポイントは？

①**正確な取付適合確認** ②**赤ちゃんの快適性** ③**乗せ降ろしの簡単さ** ④**コンパクトさ**



自家用車を持っていなくても必要ですか？

免除されるのは「バス」と「タクシー」のみ。

「実家の車」「カーシェア」「友人の車」に赤ちゃんを乗せる時も、チャイルドシートが必要です。

早めに検討しておきましょう。



産院から退院する時の交通手段は？

★自動車で退院の場合は、必ずチャイルドシートを装着しましょう。

車に乗る頻度、時間の長さ等によって、チャイルドシート選びのポイントが変わるので、イメージしてみましょう。

▶初めてのおでかけは？

どこへ？

生後 月頃

所要時間 分位

一緒に行く人

▶日々のおでかけは？

どこへ？

頻度は？ 週 回位

所要時間 分位

一緒に行く人

▶遠出の予定は？

どこへ？

生後 月頃

所要時間 分位

一緒に行く人

チャイルドシートと車には相性があるため、事前の適合確認が必要です。実家の車など、取り付ける予定がある車は、全て適合確認しておきましょう。お店にある「車種リスト」や、コンビのHPでも適合確認できます。



適合確認に必要な項目

車種名

型式

年式

定員

乗車予定人数

取付適合確認/
チャイルドシート名

人

人



取付確認
車種リスト



車種名

型式

年式

定員

乗車予定人数

取付適合確認/
チャイルドシート名

人

人





先輩ママ&パパから皆さんへのメッセージ

育児は大変な時もあるけど、
笑えることや楽しいことが
いっぱいです。

産後は体力的、精神的に
かなりきついで、自分を楽にする
アイテムを調べておくの良いです。

つい赤ちゃん優先になりがちな
ママの体調は、パパが気遣って
先回りして声をかけるのがおすすめです。

産前は色々考えてしまったけど、
生まれたらとにかく
「かあいい」しかないです。

ベビーグッズは使える期間が
短いですが、たとえ一カ月でも、
とても役にたったのであれば、
買って正解だったと思います。

お気に入りのベビーグッズは見つかりましたか？
「初めての出産準備」を、是非楽しんでくださいな。

コンビ「プレママ・プレパパレッスン」スタッフ一同

我が家の出産準備

●はコンビで取り扱っています。

スケジュール&お買い物メモ 		出産準備チェックリスト
妊娠6カ月	赤ちゃんとの生活のイメージを始めよう	産前用品 ☐ マッサージクリーム ☐ マタニティショーツ ☐ マタニティブラジャー ☐ 妊婦帯
妊娠7カ月	出産準備リストをチェックしよう 下見や比較検討、購入を進めよう	おへやグッズ ☐ ベビーラック(スウィングベッド&チェア) ● ☐ ベビートイ ● ☐ ベビー用品収納グッズ
妊娠8カ月	赤ちゃんのスペース作り 購入したグッズの使い方を確認しよう ベビー服やシャツなどの水通しをしよう	おやすみグッズ ☐ ベビーベッド ● ☐ ベビー枕 ● ☐ ベビー布団 ● ☐ キルトパット ● ☐ 防水シーツ ● ☐ 綿毛布 ☐ ガーゼケット ☐ ベビーモニター ☐ スリーパー ☐ ベビーメリー
妊娠9カ月	チャイルドシートの取り付け、乗せ降ろしの仕方を確認しよう	授乳グッズ ☐ 哺乳びん ● ☐ 取替用乳首 ● ☐ 粉ミルク ☐ おしゃぶり ● ☐ 調乳ポット ● ☐ 除菌用品 ● ☐ 哺乳びん用洗剤 ● ☐ 哺乳びん用ブラシ ● ☐ 授乳用クッション ☐ 母乳パッド
妊娠10カ月		おふろグッズ ☐ ベビーバス ☐ 洗面器 ☐ 湯温計 ● ☐ 沐浴剤 ☐ ベビーソープ ☐ ベビेशampoo ☐ 沐浴用ガーゼ ☐ バスタオル
予定日	年 月 日 	ケアグッズ ☐ ベビー用つめきり ● ☐ ベビー用つめやすり ● ☐ ベビークリーム ☐ ベビー綿棒 ☐ 体温計 ☐ ガーゼハンカチ ☐ 鼻吸い器 ● ☐ ベビーブラシ&くし ●
0カ月		おでかけグッズ ☐ ベビーカー ● ☐ チャイルドシート ● ☐ 抱っこひも ● ☐ ペアレントズバッグ ☐ 母子手帳ケース ☐ 哺乳びんケース ☐ 授乳ケーブ ☐ おでかけ用ケーブ ●
1カ月	抱っこひも、ベビーカーデビュー	おむつグッズ ☐ おむつ ☐ おむつ処理ポット ● ☐ おしりふき ☐ おむつ替えシート ☐ おしりふきウォーマー ●
2カ月		肌着・ウェア ☐ 肌着(形ちがいで約10枚) ☐ ベスト ☐ 新生児ドレス(〜2枚) ☐ ソックス ☐ カバーオール(〜4枚) ☐ ミトン ☐ 帽子 ☐ スタイ ☐ おくるみ ☐ 汗取りガーゼ ☐ ベビーハンガー ● ☐ ベビー用衣類洗剤
3カ月	そろそろ洋服のサイズアップかも？	メモリアルグッズ・自分へのご褒美 ☐ ☐ ☐
4カ月	マグで水分補給デビュー	
5カ月	離乳食グッズの準備	
6カ月	離乳食デビュー	
7カ月	歯が生えてきたらオーラルケアの準備	
8カ月	8型ベビーカーデビュー？	
9カ月		
10カ月		
11カ月		
1歳の誕生日	年 月 日 	

■成長には個人差があります。■取り扱い状況は変更となることがあります。
■本誌の著作権などは当社に帰属しますので、無断転載及び無断開示は出来ません。