



BFH(Baby Friendly Hospital)  
赤ちゃんにやさしい病院

岩手県立磐井病院  
母乳育児推進委員会  
委員長 天沼 史孝

### 産後パパ育休とは



産後パパ育休とは、2022年の育児・介護休業法の改正によって施行された育休制度です。子が産まれてから8週間以内に、最大で4週間の育休を2回に分割して取得できます。

最近はパパが育休をとったという方が多くなっています。「沢山手伝ってもらって助かる!」といった声がほとんどです。育休取得のメリットは、「子供の成長をパパもそばで見れる」ことだと感じます♡

ママの体の回復を第一に考え、パパが家事を全面的に行いましょう。

パパが献立を考え買い物へ行き食事の用意をする、食後の食器洗いやゴミの片付けをする、赤ちゃん和妈妈の衣類を洗濯する、お風呂やトイレの掃除をするなど、主体的に家事を行います。

事前に役割確認しておくといいですね。

母乳だけの赤ちゃんにミルクを足すと、授乳回数が減り、乳腺炎の原因になる可能性があります。夜間の哺乳を  
お願いしたい時は、搾乳した母乳を温めて飲ませてもらう方法もあります。

赤ちゃんは夜型です。夜間の授乳で疲れているママ。日中に休息出来るように配慮してあげましょう。

