

産後の生活って、
どんな感じ
なんでしょう？

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！

「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

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：母子健康手帳取扱本)

- ・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、母乳の場合は吸しがら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、何を手放して何を縮めよう？

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！

みんなで話し合う

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

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よう！

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楽しそうだね！」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！

産後にやることを書き出してみよう

仕事

例：私は3年、夫は1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

私だけできる

例：母乳をあげる

私がしたい

例：夫の子の寝かしつけ

誰でもできる

例：買い物・掃除

「頑張ればできるかも」という気持ちも一旦置いておいて、産後は自分にしか出来ないことに集中する気持ちでいると◎

誰がするのか分けてみよう

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

誰がするか考えてみよう！

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と◎

記入例は
こちらから



調べて知っておく

北海道の子育てサポートをご紹介します

MamaLady編集部が取材!



道央

札幌市

さっぽろ子育てアプリ

子育て情報を手軽に

札幌市の子育て支援情報やイベント検索、施設マップ、日記・成長管理、予防接種スケジュールをスマホで簡単に確認・管理できる便利なアプリです。



忘れがちな予防接種を管理できる助かる!



札幌市長
秋元 克広

札幌市では、お子さんの成長に合わせた子育て情報を分かりやすくお届けしています。

スマホで便利な「さっぽろ子育てアプリ」の他、区役所や保健センターには「こそだてインフォメーション」があり、専任スタッフが地域の遊び場や預け先など、あなたにぴったりの情報を個別にご案内しています。お散歩ついでに、ぜひ気軽にお立ち寄りください。札幌市は、皆様の笑顔あふれる子育てを、全力で応援しています!

道南

厚沢部町

保育園留学

自然と地域の中で育つ保育体験

家族で地域に滞在し、豊かな自然と温かな交流の中で、子どもが主役の園生活を体験できる取り組みです。



保育園留学って気になる!
自然の中で遊ばせてみたいな。



MamaLady編集部 加茂
二児の母。北広島市出身、
札幌在住。



妊娠中や産後のママにとって、
地域のサポートは心強い味方です。
MamaLady編集部が北海道各地の自治体取材し、
多彩な支援や相談窓口の情報をまとめました。

道北

旭川市

週末に行ける場所が
あるの嬉しい!
講座も受けてみたいな。



旭川市おやこサポートウィークエンド事業

応援プログラム プレパママ教室

毎週末に妊娠中から6歳までのお子様とその保護者の方が気軽に利用できるスペースです。「おやこわくわくひろば」と「おやこ応援プログラム」の2パターンでたくさんのおもちゃで遊んだり、講座で学ぶことができます。



道東

網走市

ハローベビークラブ (母親・両親学級)

妊娠・育児を楽しく学ぶ

妊婦さんとパートナーが全4回で妊娠中の健康管理や育児を体験。沐浴や栄養、夫婦のコミュニケーションなど楽しく学べます。



全4回もパパと
学べるのいい!
産後の不安が減りそう。



北海道には全179の自治体があり、
ここではまだまだご紹介しきれない魅力がたくさんあります。
これからも、地域の取り組みやサポート情報を、ママ目線で届けていきます。