

お子さんが生まれる前にしておいて良かったことはありますか？

- 1位 生活環境の見直し
- 同率1位 外食
- 3位 美容室
- 4位 パパの心の準備(育児方針の話し合いも含む)
- 5位 歯医者
- 同率5位 育児書を読む・SNSで育児に関する情報収集
- 同率5位 1人時間を満喫♡
- 同率5位 昼寝/睡眠



1 生活環境の見直し



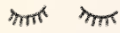
- ・育児中、模様替えなど簡単にできないため、赤ちゃんが触れても良いものだけを手に届くところに置き、広いスペースづくりしました。ベビーサークルは触られたくないものを囲い、叱らなくても良い環境づくりを意識しています。
- ・子どもを世話しやすい部屋づくり（環境・道具、部屋のもよう替え）
- ・部屋の大そうじ（誤飲しそうなものをなくす、カーテンのせんたくなど…）
- ・エアコンや加湿器等、体調管理に直結しそうな設備の検討、設置
- ・物がどんどん増えるので部屋の整理をすること、産まれてからは忙しくなかなか難しいです。（でも体調優先で無理せずで）
- ・ベビーベッドのレンタル



1 外食



- ・子どもがいると食べにくいものを食べておく。（生まれたら外での食事が難しくなるため）
- ・お出かけ（特に落ち着いた雰囲気のカフェなどは当分行けないので…！）
- ・大人しか行けない場所に行っておく。ラーメン屋さんにもちゃくちゃ行った。



3

美容室



- ・自分の身だしなみを整えておくこと（出産後は外出も大変なので…）美容室とか歯医者とか
- ・美容室で髪を整える。※髪質によってはショートにしない方が楽な場合もあるので、美容師さんに相談した方がよい。ちなみに私はロングのままでした。



4

出産に向けた心の準備



- ・プレママ、パパの教室に参加
- ・産後クライシス、ホルモンバランスの話をしておいて、とにかく優しくしてとパパに伝えておいたこと
- ・夫婦で家事分担、育児方針の話し合い。
家事のやり方に関して、家庭内でのやり方を共有して、2人の中である程度の折り合いをつけておくと良いと思います。
- ・パートナーと家事のことや起こりうるトラブルについてたくさん話しました。（「夜泣きが続くと辛いから助けてね」とか「産後メンタル弱くなるかも！」とか話しました。）



その他いろいろ I



・歯科検診→つわり時にかなり口腔内が乾く感覚もあったし、虫歯になりやすいと聞いていたので安定期に入ってから歯医者さんに行きました。虫歯もあり治療してもらいました。

・1人時間を堪能すること♡

・日光浴

・睡眠

・マタニティフォト

・名前を決めていたこと。顔を見てから決めるという方もいると思いますが、生まれてすぐ名前と呼べたことが嬉しかったです。

☆。 その他いろいろⅡ ☆。
◆ ◆

・昼寝

・保険の見なおし

・夫婦の時間をたくさん楽しんでおく

・命名書の手形、足形をとるグッズ

・お七夜の準備（をお願いすること）

・育児書を読んでおいたこと。実際はまた読み返す必要があることが多いけど、知識としてなんとなく知っておくと余裕が持てる！

・生まれる前にしておかなくて失敗したことは、購入したベビーバスや哺乳瓶を消毒するケースなどすぐ使える状態にしてなかったことです（笑）。
服などは水通しをしてすぐに使えるようにしていたのですが、ベビーバスや哺乳瓶はフィルムや箱のままで。退院したあと、ベビーバスどうやってふくらますの？哺乳瓶消毒してないじゃん！！どうやって消毒するの？と時間がかかってしまいました。

・当たり前のことですが…必要用品を一式揃えた事

某スーパーの組合員がもらえるファーストチャイルド box は色々なもの（服・消耗品）が入っていてありがたかった。届くまで日数がかかったので、産まれるより早めが良いです。

ゆっくりできるのは今のうち！特に産休（退職後）になったらのんびりマタニティライフをすごしました。

・全然してなかったので接し方など色々調べておけば良かったな～と思いました。

ママ…SNS や本で育児の情報収集

パパ…料理（ママが動けないときに助かります！）や家事全般をできるようになる！！

産まれた後の手続き一覧の整理。

※原文のまま掲載していますが、一部店名や商品名を伏せています。

回答にご協力頂いた皆様、ありがとうございました！