

都筑の

# プレママ・プレパパおでかけリスト♪

もうすぐママ・パパになる皆さんへ

都筑のまちには、

皆さんの子育てをあたたく応援してくれる人がたくさんいます。

赤ちゃんを迎える前に、その方たちに会ってみませんか？

知りたいことなどお話できたら、安心して赤ちゃんを迎えられるかも！

子育て中の先輩ママ・パパから体験談を聞いたり、

赤ちゃんと触れ合ったりもできますよ。

ひとりでも、ご夫婦でも、お友達と一緒にでも大丈夫！

気軽におでかけしてみませんか♪

## ～先輩ママ・パパからのメッセージ～

出産後は一人の時間がほとんどないので、ゆっくりのんびりとした時間を過ごしつつも体力も落とさないことが大切だと思います。

産まれてからわからないことはばかりでしたが、思い切って外に出て、いろんな赤ちゃん和妈妈に会えました。みんな同じような気持ちだったとわかり少し心が楽になりました。



妊娠中に近所に顔見知りができ、出産を喜んでくれてうれしかったです。体調がいい時にお散歩してみました。

テクニック的なことは本やwebにあるけど、家族を思いやる気持ちが一番大切！  
子育て楽しんでください。

つつい買いすぎちゃうかわいい赤ちゃんグッズ。全然使わなかったモノも…。調べておいて必要なとき産後にネットで購入でもよかったかもと思っています。