

これから出産を迎えるプレパパ・ママにアドバイスがあればお願ひします。	回答されたママ・パパ	お子さんの月齢
丁寧な子育て・教育とか色々考えてましたが、上手くいかず… でもそれはママが悪いわけじゃないよ！ 生かし続けられて しかも、大きくなったら満点！	01. 子どもの母親（1人目）	01. 0歳0か月-0歳5か月
不安も多いと思いますが出産後は楽しいことがたくさんあります！一緒に頑張りましょう	01. 子どもの母親（1人目）	01. 0歳0か月-0歳5か月
妊娠中は妊娠中で大変なことがたくさんあるかと思いますが、出産するとさらに大変さが増します。今のうちに思い出づくりや家の整理などやれることをやっておくことをお勧めします！	01. 子どもの母親（1人目）	01. 0歳0か月-0歳5か月
産後は心身ともに知らずのうちに疲弊します。不安や変化(子どもだけでなくパパママ自分自身も)があれば、些細なことでも言葉にしていいって欲しい。すぐに改善しなくとも、必ず少しずつ周りからの協力を得て、安心できる環境や方法を見つけ出すことが出来るはずです。	01. 子どもの母親（1人目）	01. 0歳0か月-0歳5か月
妊娠期からとても参考になります。パパにも登録してもらうと、一緒に情報共有ができる、これから赤ちゃんを迎えるという気持ちが醸成できました！パパも積極的に登録して欲しいです。	01. 子どもの母親（1人目）	01. 0歳0か月-0歳5か月
我が子は信じられないくらい可愛くて毎日幸せですが、ご自身のことを労る時間は別でしっかり確保されるのが良いと思います	01. 子どもの母親（1人目）	02. 0歳6か月-0歳11か月
本や先輩ママの情報を参考にしても、子も親もタイプが何通りもあるって一筋縄ではいかないのが子育てだと実感しました。 初めは誰もがわからないことだらけで想像以上に大変ですが、試行錯誤して頑張れば絶対に育児が楽しいと思える日がきます！	01. 子どもの母親（1人目）	02. 0歳6か月-0歳11か月
気を張らずに頑張ってください。	01. 子どもの母親（1人目）	02. 0歳6か月-0歳11か月
プレママ、パパ両方とも登録することをおすすめします。夫婦の間で妊娠や育児の注意事項を共有するきっかけになります。	01. 子どもの母親（1人目）	02. 0歳6か月-0歳11か月
下手にネットで調べて不安にならずとも、メールで必要な時期に必要な情報を共有してくれる素敵システムです。手間や面倒も省けます。時間が空いた分は赤ちゃんと余裕をもって向き合える楽しい時間にかわります、お楽しみに！	01. 子どもの母親（1人目）	03. 1歳0か月-1歳5か月
子育ては思つたいた以上に大変なことも多いですが、過ぎてしまえば、あっという間で、良い思い出になっています。今苦労していることも、子どもの成長とともに自然と解決することも多いです。悩み過ぎず楽しめますように！	01. 子どもの母親（1人目）	03. 1歳0か月-1歳5か月
子供のために必死に頑張っているパパとママはとっても素敵です。1人で抱え込まない、頼れる人はすべて頼りましょう。	01. 子どもの母親（1人目）	03. 1歳0か月-1歳5か月
今はアプリで情報収集も可能ですが、区に特化した情報も取り入れられるので登録しておくと安心です。	01. 子どもの母親（1人目）	03. 1歳0か月-1歳5か月
子育ては本当にあっという間で過ぎてしまうと尊い時間に改めて気付かされます。心配なことは尽きないけど思いきり囁み締めて楽しんでください。私も今もかけがえのない毎日だと思って走馬灯を作っている気持ちで子育てしています。もちろん大変な日々ですが、それ以上に幸せです。適度に息抜きしながらお互い楽しみましょう。	01. 子どもの母親（1人目）	04. 1歳6か月-1歳11か月
時間に余裕があると心にも余裕が生まれるなあとつくづく思います。体力を削られ時間に追われる子育てで時間を作るのはすごく難しいことですが…お互い頑張りましょう！	01. 子どもの母親（1人目）	04. 1歳6か月-1歳11か月
頑張ってください！	01. 子どもの母親（1人目）	05. 2歳0か月-2歳5か月
頼れるところに頼りましょう	01. 子どもの母親（1人目）	06. 2歳6か月-2歳11か月

これまで関わることがなくよく知りませんでしたが、赤ちゃんはとても可愛いです！初めてのことばかりで戸惑うことが多いと思いますが、区の支援サービスが充実しているので外へ出て色々と相談して子育てを進めてください。	01. 子どもの母親（1人目）	01. 0歳0か月-0歳5か月
妊娠中はトラブルや大変なことたくさんありますが、乗り越えた先の可愛い赤ちゃんがいる生活は楽しくて幸せがいっぱいです！	01. 子どもの母親（1人目）	01. 0歳0か月-0歳5か月
不安になるとインターネットやSNS調べることが多くなると思います。私も検索魔になっていました。しかし疲れてきてママメールとお医者さんの言うことだけ覚えておいて、あとは自分の体調や赤ちゃんの胎動に向き合うことに。疲れたらすぐ休む、不安だった病院に連絡するしたら、なんとなく心が軽くなりました！色々不安なことがあります、マタニティライフを楽しんで欲しいです。素敵なマタニティライフを過ごして、可愛い赤ちゃんに出会えますように！	01. 子どもの母親（1人目）	01. 0歳0か月-0歳5か月
出産は何が起こるかわからないのでドキドキしますが、とても楽しくて幸せな瞬間でした。自治体のプレママ教室はとても参考になったのと、同じぐらいの予定日のママと仲良くなれたので、ぜひ参加すると良いと思います。	01. 子どもの母親（1人目）	02. 0歳6か月-0歳11か月
子供だけではなくて、母に対するのインフォメーションとかいただきたいと思います。例えばこの間中央区をやられたの健康診断とかそのようなイベントを参加するかどうかのメールもいただきたいと思います。いつも子育てで忙しくて情報収集が大変でした。このメールに通じて毎日朝目を覚めましたら、いろいろな情報が命に入りました。助かりました。子供だけではなくて母の心理状況とかいろんな話をできています。とても良いと思います。これからもずっと使いたいと思います。	01. 子どもの母親（1人目）	02. 0歳6か月-0歳11か月
子育てみんなで一緒にがんばりましょう！	01. 子どもの母親（1人目）	04. 1歳6か月-1歳11か月
プレパパさんへ 妊娠期、出産直後、女性は心身ともに本当にナイーブになります。奥さんが普段以上に苛立ってケンカも増えると思います。でも一番支えてもらいたいのは旦那さんですし、この時期は身体もとても辛いので理解をしてあげてほしいです。	01. 子どもの母親（1人目）	05. 2歳0か月-2歳5か月
私は高齢出産かつ里帰りせずという形をとりあえず不安もありましたが、妊娠期の母親学級や児童館で良い出会いがありすごく心強かったです。児童館にはプレママパパもお越しになれるということで、ぜひ足を運んでみることをお勧めします！	01. 子どもの母親（1人目）	01. 0歳0か月-0歳5か月
思っていた以上に色々な制限があるので、今のうちにひとり時間や夫婦の時間を楽しんで欲しいです。	01. 子どもの母親（1人目）	01. 0歳0か月-0歳5か月
子育てに必要な情報や知識、心構えなどを教えてくれますので、メールの登録をおすすめします。	01. 子どもの母親（1人目）	01. 0歳0か月-0歳5か月
完璧にしようとして不安になっていることが、意外にそこまでしなくても全然大丈夫なことがあります。 また、SNS始めネットの情報が間違っている(答えが1つではない)ことがあります。 情報は色々なところから集めた方が良い。助産師さん、保健師さん、保育士さん、看護師さん、色々な方に話を聞くと良い！	01. 子どもの母親（1人目）	02. 0歳6か月-0歳11か月
私は、寝返りが出来たら離乳食を始められる、というSNSの情報のみを信じてしまい、離乳食開始が少し遅くなってしまったのを後悔しています。	01. 子どもの母親（1人目）	02. 0歳6か月-0歳11か月
あと、子育ては大変なんだけど、とっても面白いです。楽しいというか面白い。初めての経験だらけだから。		
思っている以上に地域、自治体からの助けがあります。困ったらまずは自治体に相談してみるとよいと思います。	01. 子どもの母親（1人目）	02. 0歳6か月-0歳11か月
めちゃくちゃ参考になる情報がタイムリーに送られてくるため登録を強くお勧めします。	01. 子どもの母親（1人目）	02. 0歳6か月-0歳11か月

あのねママメールは子どもの成長や親の心身の経過にそった適切なタイミングで信頼できる情報を届けてくれるとしても役立つサービスです。慣れないことだけではなくありますが、子育ての予備知識が少なくともあのねママメールを読んでおけばとりあえず大丈夫！ネット検索に費やす時間を可愛い我が子を目に焼き付ける時間に変えて、幼いときの尊い時間を大切に過ごしてください。	01. 子どもの母親（1人目）	03. 1歳0か月-1歳5か月
不安もあるかと思いますが、為せば成るでなんとでもなります！	01. 子どもの母親（1人目）	05. 2歳0か月-2歳5か月
人と人との繋がりを大切にして、頼れる人を沢山つくっておくことをお勧めします。	02. 子どもの母親（2人目以上）	03. 1歳0か月-1歳5か月
大変なこともありますが、赤ちゃんの笑顔や成長が励みになります。 自分も大切に、自分の時間をとることを意識的に心がけて、楽しんで子育てができますよう祈っています！	02. 子どもの母親（2人目以上）	02. 0歳6か月-0歳11か月
私はネットやSNSで得られる情報が多く、どんどん不安になりました。親や友達、保育士さんや赤ちゃん天国など、拠り所にできる人や場所を見つけると良いと思いました。	02. 子どもの母親（2人目以上）	03. 1歳0か月-1歳5か月
産まれてからも大変なことが多いですが、ご夫婦で協力して、子育てしていくといいですね。私も睡眠不足が続いていますが、夫や育児ヘルパーさんの力を借りてなんとか頑張っています。お互いかわいい我が子のために頑張りましょうね！	02. 子どもの母親（2人目以上）	01. 0歳0か月-0歳5か月
沢山の情報をインターネットで 見つける事も大事ですが 地域の先輩方に聞くと地域密着の とても有益な情報が手に入ります！ 各イベントもかなり充実したものが多いで 積極的に参加されると良いかもしれません。	02. 子どもの母親（2人目以上）	04. 1歳6か月-1歳11か月
難しいことは思いますが、あまり気負わずに！	02. 子どもの母親（2人目以上）	05. 2歳0か月-2歳5か月
生まれてからが大変ですが、日々幸せです。 生まれるまでの夫婦二人の時間を大切にしてください。良い思い出になります。	03. 子どもの父親（1人目）	01. 0歳0か月-0歳5か月
意見の相違は仕方ないので、とにかく相手に対する思いやりを忘れないことが大切だと思います。あと、セックスレスの兆候は放置せず、本気で解決しようとした方がいいです。	03. 子どもの父親（1人目）	02. 0歳6か月-0歳11か月
子育てはお金も手間もかかるて大変なのでよく考えたほうがいいです	03. 子どもの父親（1人目）	02. 0歳6か月-0歳11か月
育児は思い通りいかないことばかりで大変ですが、子どもとのふれあいや成長が感じられてやりがいもあります。あまりに気にすることなく趣味ぐらいのつもりでやっていきましょう。	03. 子どもの父親（1人目）	04. 1歳6か月-1歳11か月
孤独に思えることもあるが、1人じゃない、ということを伝えたいです。	03. 子どもの父親（1人目）	06. 2歳6か月-2歳11か月
あのねママメールは手軽で役に立つでお勧めです。	03. 子どもの父親（1人目）	04. 1歳6か月-1歳11か月