



●目 次●

いまだきの子育て事情

「子供ができてココが変わった！」	2
「夫の子育て、妻はどう見ている？」	4
「先輩パパからの10のアドバイス」	6

あなたはどんなパパになる？

8

ある赤ちゃんの24時間

10

子供カレンダー

12

子育て体験記

「ああ激動の3カ月」	21
「里帰り出産から戻ってきて、やっと「家族」としての実感が」	29
「助けがないなら、妻と二人で産後を乗り切る！」	31

父親の基礎知識

「Money」	出産・子育て、いくらかかる？	34
「Network」	子育て仲間をつくろう	36
「Leisure」	親子でお出かけ	38
「Accident」	気をつけよう、こんな事故	42
「Working」	子育てと仕事の両立を支える制度	44
「Trouble」	こんなときの相談は	50
「育児実践Ⅰ」	おむつを替える	52
「育児実践Ⅱ」	ミルクを飲ませる	54
「育児実践Ⅲ」	お風呂に入れる	56
「育児実践Ⅳ」	離乳食をつくる	58
「育児実践Ⅴ」	病気にかかったとき	60

保育等施設・子育て支援サービス紹介

62

ファミリー・サポート・センター、子供家庭支援センター一覧 64

おわりに

66