

生まれる前

○とにかく沢山おなかの中の子どもと話すこと。

なんでも口にだして、伝えての練習をしておいた方が、
生まれてからの子どもとのコミュニケーションが円滑に

○生活を朝型にシフトしておくこと

○できる家事を増やしておくこと（分担）

○それぞれの親と仲良くしておく→お互いの両親と二人きりでも話せるように

○ふたりで子育ての指針を決めておく

名前を考えることなどを通して「妥協」できないポイントを明確に

○片付け&準備 とにかく捨てる。出産の内祝いとか先に手配しておくとか楽

色々買わなくてもいい。もらう準備をしておく。買うならいいもの。

○子ども出来たらいけないところに行っておく

好きなレストランや焼肉、美術館や映画館など静かな場所

○性格の変化は「ホルモンの所為！！」

生まれたら

○家事の分担 できる・できないを明確に

お互いの家事の方針にケチを付けずに

感謝の言葉を。

○相手の1人の時間を作ってあげる

○落ち着いて話す時間

ゆっくり聞く時間

○便利なアプリ沢山ある

（情報共有・写真共有など）ex ぴよログ



完璧を求めず、ほどよい妥協を！

細かな感謝、細かな笑顔、夫婦のコミュニケーションを丁寧に！