the kindest

ママのいたわり回
【あるある質問返答編】
稲葉先生

目次

01 ママの身体は超大変…！

- 夜まとまって眠れないから疲れが取れない…
- だっこだっこで腰痛がつらい…
- 体重・体型はいつ戻るの？

02 ワンオペ育児の孤独どう対処する？（家族の協力）

- 常に目を離せないのがストレス…！
- ご飯がゆっくり食べられない！
- ひとりの時間がない！ゆっくり買い物もできない！
- 家族が育児のことを真剣に考えてくれない！
- 休みをとるのはいつも私！
- 家族（とくにパパ）を育児へ関わるように促すには…？

03 仕事と育児の両立問題

- 復職のタイミングに悩む…
- 専業主婦で社会との関わりが薄くてツラい…

04 これは放っておかないで！

- 活気/元気がない
- いなばかなこの場合
- 最後に

01
ママの身体は超大変…！

- 夜まとまって眠れないから疲れが取れない…
- だっこだっこで腰痛がつらい…
- 体重・体型はいつ戻るの？

02

ワンオペ育児の孤独 どう対処する？ （家族の協力）

- 常に目を離せないのがストレス…！
- ご飯がゆっくり食べられない！
- ひとりの時間がない！ゆっくり買い物もできない！
- 家族が育児のことを真剣に考えてくれない！
- 休みをとるのはいつも私！
- 家族（とくにパパ）を育児へ関わるように促すには…？

03
仕事と育児の両立問題

- 復職のタイミングに悩む…
- 専業主婦で社会との関わりが薄くてツラい…

04
これは放っておかないで！

活気/元気がない

いなばかなこの場合

- 1日24時間しかない中で、優先順位を作る
- 自分を褒める
- 子どもにいいすぎちゃった時は、きちんと謝る。
- パパのコミットを最初から増やしておく。
- 育児も仕事も、欲張る！！

最後に

自分をいたわり、褒め、
お子さんが毎日元気にすくすく育っているのは皆さんのおかげ。
ぐずぐず言う元気があるんだな、それも私のおかげだぞと思おう！婦人科検診、子宮頸がん検診、生理の量などを放っておかない。