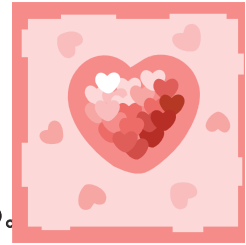


想像してみましょう 赤ちゃんのいる生活



- 1 生後1ヶ月頃の赤ちゃんの生活を想像してみてください。
オムツ替え・沐浴などを記入してください
- 2 赤ちゃんの生活リズムに合わせたお母さんの1日の生活をを考えてみましょう。
- 3 赤ちゃんが生まれた後のお父さんの1日の生活を記入してください。

(記入例)

午後7時	夕飯
午後8時	
午後9時	テレビ

	赤ちゃんの1日	お母さんの1日	お父さんの1日
午前 6時			
7時			
8時			
9時			
10時			
11時			
午後 0時			
1時			
2時			
3時			
4時			
5時			
6時			
7時			
8時			
9時			
10時			
11時			
午前 0時			
1時			
2時			
3時			
4時			
5時			

パートナーに感謝していること

赤ちゃんが生まれたら出来そうなこと
