Q.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いします。	回答されたパパ・ママ	お子さんの月齢
育児中の父親としてプレパパに向けたアドバイス： 妊娠が分かった時点で（欲を言えば子作りを検討する段階から）ドラマ「コウノドリ」（綾野剛さん主演の医療系ドラマ）を全話視聴してください。 男は妊娠出産に対する意識がなかなか芽生えないものですが、このドラマを見た暁には、「出産は奇跡だ」と心の底から思えることでしょう。 全ての妊娠出産が順調にいくとは限らないので、いつ困難な場面が自分自身に降りかかってもよいよう、心の備えをしておいてください。 このドラマを見れば、妻とお腹の中の子に対する意識・姿勢が大きく変わることと思います。	子どもの父親（1人目）	0歳0か月-0歳5か月
SNSで、痛くないお産などの内容が流れてきますが、呼吸法で痛みを逃せると過信しすぎると、そうならなかった時パニックになるので気をつけてください。	子どもの母親（1人目）	0歳0か月-0歳5か月
アドバイス出来る事はありませんが、子供の成長は早いものです。1日1日を大切にして頂ければと思います。	子どもの母親（1人目）	0歳0か月-0歳5か月
ぜひパパも登録してください	子どもの母親（1人目）	0歳0か月-0歳5か月
ただのメールではなく、安心できる材料になる時が多々あります。あのねメールおすすめです。	子どもの母親（1人目）	0歳0か月-0歳5か月
最初は赤ちゃんの睡眠、母乳とミルクで悩むと思います。それだけでも産前に調べておけばよかったと後悔しているので、この２つについては勉強しておくと産直後、自分の心に余裕を作ってあげられると思います。	子どもの母親（1人目）	0歳0か月-0歳5か月
産んで2ヶ月までは1人の人間の人生を始めてしまったと不安になる瞬間ばかりだったけど、(今から考えたら産後鬱気味だった)毎日かわいくて楽しくてという日が絶対に来ます。	子どもの母親（1人目）	0歳0か月-0歳5か月
産後は子育てしながらだとなかなか携帯を触ったり検索して情報を獲得していくのが難しいですが、このように自動配信でイベント情報や発育に関しての目安知識が流れてくると便利です	子どもの母親（1人目）	0歳0か月-0歳5か月
自分が子育てを楽しめるのが1番大事です。	子どもの母親（1人目）	0歳0か月-0歳5か月
色々個人差があるので気楽に！	子どもの母親（1人目）	0歳0か月-0歳5か月
無料だし、受身でも有益な情報を得られるので、登録して損はない！	子どもの母親（1人目）	0歳0か月-0歳5か月
実際に子育てしてみると不安になることは沢山ありますが、私自身は誰かに相談すると楽になることが多かったです。一人で抱え込まずに家族や周りの人に相談したり助けてもらいながら、ゆったりとした気持ちで育児を楽しんでほしいです。	子どもの母親（2人目以上）	0歳0か月-0歳5か月
どっしりした気持ちで今を楽しんでください	子どもの母親（1人目）	0歳6か月-0歳11か月

気を使い過ぎず、楽できることは楽した方がよいと思います。シッターさんや一時預かりでリフレッシュしたり、ベビーフードや時短グッズを使う等。	子どもの母親（1人目）	0歳6か月-0歳11か月
思ったより子供かわいいです	子どもの母親（1人目）	0歳6か月-0歳11か月
先輩パパから聞いてなるほどなと思ったのは、こうしなくちゃいけない大事なことだと思うようなことは実は大したことなくて、後から大事だったと気づくのは小さな日常だったりするらしいです。正解を追いかけずに、赤ちゃんを愛する気持ちで自分にもパートナーにも寛大でいてあげてください。	子どもの母親（1人目）	0歳6か月-0歳11か月
妊娠期は2人の大切な思い出の時間になります。健康第一ですが、2人時間を楽しんで欲しいです！	子どもの母親（1人目）	0歳6か月-0歳11か月
妊娠後期になるとお腹が重くて寝れなくなるが、出産後の新生児の夜泣き対応への順応だと思って割り切ってほしい。出産した病院が、夜間母子別室でOKなら、夜通し寝れるのは入院期間だけなので、赤ちゃんのお世話よりも母親の睡眠を確保した方が良いと個人的に思う。	子どもの母親（1人目）	0歳6か月-0歳11か月
中央区での子育て楽しんでください^^	子どもの母親（2人目以上）	0歳6か月-0歳11か月
いろいろ調べるのは大切だけど、産まれてからでも遅く無い情報は沢山あります。今はこれから無くなってしまう夫婦の時間を噛みしめてください。	子どもの母親（1人目）	1歳0か月-1歳5か月
産後のホルモンバランスの乱れと身体の不調は想像以上ですが、ママ達はみんな同じ状況で頑張っています！一人ではありません。	子どもの母親（1人目）	1歳0か月-1歳5か月
子育ては大変ですが、それ以上に子の成長に日々感動させられると思います。	子どもの母親（1人目）	1歳0か月-1歳5か月
子供が誕生するという事は家族が増えるという事なので、生活を変えざるをえませんが、ママだけが人生を変えるのではなく、夫婦共々助け合えるよう、出産前からイメージをして欲しいと思います。	子どもの母親（1人目）	1歳0か月-1歳5か月
自分では調べきれない病気や怪我の対応策が知れるので、メール登録おすすめです！	子どもの母親（1人目）	1歳0か月-1歳5か月
情報が溢れる時代ですが、惑わされることなく、ご自身の感覚を信じて、楽しく子育てができますように。	子どもの母親（1人目）	1歳0か月-1歳5か月
情報は溢れていますよね。私自身、近所に住む近い月齢の子をもつママやパパと交流によって何度も救われました。近所のママ友と児童館行ったら、妊婦さんがいらしていてその後児童館で再会できた時は感慨深かったです。 母親学級や乳幼児クラブ、児童館でいい出会いがありましたら交流できるといいですね。	子どもの母親（1人目）	1歳0か月-1歳5か月
正解はひとつじゃない。思い悩まず、いろんな人に相談してみてください。みんな助けてくれるはず！	子どもの母親（1人目）	1歳0か月-1歳5か月
赤ちゃんはとっても可愛くて、子育ては毎日発見がある素晴らしい日々です。自分が赤ちゃんだった頃や小さな子供の時に育ててもらった体験を追体験でき、人生をもう一度生き直しているようです。不安な気持ちがあるかもしれませんが、とりあえずお楽しみになさってください。	子どもの母親（1人目）	1歳0か月-1歳5か月

頼れる人がいない、身内に頼るのが気が引ける場合、自治体を活用できるのを忘れないで。	子どもの母親（1人目）	1歳0か月-1歳5か月
産後あまり暇がない上に世の中に情報が溢れすぎている今、あのねママ・パパメールで自治体からの正しい情報を入手して、頑張ってください。	子どもの母親（1人目）	1歳6か月-1歳11か月
自治体には、知らないだけで様々なサポート体制があるので困ったことがあったらまずは相談してみることが大事だと思います。皆さんとても優しく対応してくれます。	子どもの母親（1人目）	1歳6か月-1歳11か月
誰も教えてくれなかったこと。 おっぱいは勝手に出ると思ってたけど私は出なくて苦労しました。泣きました。 でも頑張れば出ます！ あと、 新生児のうんちは匂わないから、パン袋は必要なく、普通の安い袋で大丈夫！ 離乳食が始まってからはパン袋がいいので買っておいて損は無いけど、初めは普通ので問題なし！	子どもの母親（1人目）	1歳6か月-1歳11か月
不安なこともあると思いますが、子どもは本当に愛おしく、成長は何よりも嬉しいものです。少しでも楽しく、笑顔で子育てできますように。	子どもの母親（2人目以上）	1歳6か月-1歳11か月
1人で頑張らないこと。子育て、特に初期は人海戦術と言っても過言ではないので、とにかく周囲の協力を得て、よく寝てください。	子どもの母親（1人目）	2歳0か月-2歳5か月
1人で抱え込まないこと 適度に手を抜くこと	子どもの母親（1人目）	2歳0か月-2歳5か月
産後ケアなど区の補助は存分に使うべき！	子どもの母親（1人目）	2歳0か月-2歳5か月
初めてお子様であれば、行政サービスがどのようなものがあるのかなかなか想像がつかないと思います。手軽に情報を入手できるツールとして活用ください。	子どもの母親（1人目）	2歳0か月-2歳5か月
大変かと思いますが、先行するパパ・ママはそれを経験しています。あなただけが苦労しているわけではないこと（孤独ではないこと）と、回りに苦労を分かち合うことも乗り越えるのに一役買います。	子どもの父親（1人目）	2歳6か月-2歳11か月
事前にこの時期の流行の病気などが ほんの少しでもわかれば 何かの時にメールにあったアレかな？とか 思う時が何度もあり、特にその疾患で無かったとしても、情報ゼロでの不安より 流行のやつのアレかな？コレかな？とか 予測出来るだけで、心の持ちようが違います。 探しに行かずとも勝手に送られてくるメールの 流し読みでも、何度か心が助けられた事があるので、活用してみて欲しい	子どもの母親（2人目以上）	2歳6か月-2歳11か月