

ワークシート（我が家の家事育児ビフォーアフター）



	ビフォー（出産前）			備考	アフター（出産後）			備考
【家事】	( )中心	ふたり	( )中心	ex: 休日は パパがメイン	( )中心	ふたり	( )中心	ex: 休日は パパがメイン
食事の準備								
食事の片付け								
衣類の洗濯								
部屋の掃除								
風呂の掃除								
トイレの掃除								
ゴミ集めやゴミ出し								
家計の管理								
食料・日用品の買物								
ベビー用品の準備								
【育児】					( )中心	ふたり	( )中心	ex: 休日は パパがメイン
授乳（ミルク・母乳）								
おむつ替え								
沐浴（赤ちゃんの入浴）								
赤ちゃんの着替え								
赤ちゃんの寝かしつけ								
赤ちゃんとおそぶ								
赤ちゃんのお散歩								
泣いた赤ちゃんをあやす								
健診や予防接種の計画								
ベビーシッターや保育園を探す（保活など）								
赤ちゃんの体調管理（検温、通院など）								
離乳食の準備								

( )内にはおふたりの名前を書いてください。

