



役割分担リスト



	ビフォー(出産前)			備考	アフター(出産後)			備考
	()中心	ふたり	()中心		()中心	ふたり	()中心	
【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								
健診や予防接種の見学								
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かいてください