

妊娠中のお母さんの気持ち

Blank space for writing feelings during pregnancy, outlined in green.

月 日 時 分 生まれ

cm g



妊娠が分かったときの

お父さんの気持ち

Blank space for writing father's feelings when pregnancy was discovered, outlined in blue.

出産を終えたお母さんの気持ち

Blank space for writing mother's feelings after childbirth, outlined in green.

赤ちゃんへ

Blank space for writing to the baby, outlined in orange.

赤ちゃんに会えたときの

お父さんの気持ち

Blank space for writing father's feelings when meeting the baby, outlined in blue.

活用のしかた

妊娠中

妊娠が分かったときの気持ちをお母さん、お父さん、それぞれ書いてみましょう。

赤ちゃんが生まれたら・・・

中央のところに赤ちゃんの写真をはってみましょう
誕生日と生まれたときの身長、体重を書きましょう

お母さんは出産を終えての気持ちを、お父さんは
赤ちゃんに会えたときの気持ちを書いてみましょう！

赤ちゃんへのところにはお母さん、お父さんから
メッセージを書いてみましょう

例えば・・・

こんな風に育ててほしい

名前の由来 などなど自由に書いてみてくださいね



赤ちゃんが大きくなったときに一緒に

振り返られるといいですね♪

家族の写真を貼ってみましょう

岡山大学大学院保健学研究科医学部保健学科

2019年度即戦力育成プログラム

チーム 晴れの国

岡山市北区鹿田町2-5-1

TEL・FAX 086-235-6538

バースレビューを
書いてみよう！



赤ちゃんが生まれる前後の気持ちを残しておいて、
そのときの気持ちを育児中に振り返られるよう活用
してみませんか？

育児へのがんばりに繋がるかもしれないですね！