



フレママのみなさん、こんにちは。家庭教育支援員の清田です。今回は出産後の家事についてです。産後は体調に波がある中、赤ちゃんのお世話と家事とで大変です。支援してくれる人がいなければ、自分でなんとかする事になります。そこで、少しでも気持ち楽になる「ズボラな家事」をお勧めします。

～出産後のズボラな家事のススメ～

ズボラな家事は、怠慢して部屋が汚くなるとかご飯を作らない、という事ではありません。自分の体調と相談しながら、できる範囲で日々の家事を終わらせる事が目標です。

掃除

体調が良い時、軽い掃除は気分転換にもなるので、モップなどで床をサッと拭いたり、洗面所やトイレ等、水回りを中心に短時間だけ掃除をしましょう。掃除は体力を使います。体調が悪い時は「掃除はお休み」と決め、毎日のお風呂掃除は、家族にやってもらいましょう。お風呂掃除以外も家族がしてくれるならそれが一番ですが、家族の協力がむずかしい時は、お掃除ロボットでズボラしましょう。産後は、家政婦さんが必要な時期と考え、今のうちに購入を考えたいものです。ただ、体調がすぐれない時でも、ゴミだけはこまめに捨てるように家族で徹底しましょう。

洗濯

洗濯物はハンガーに干し、そのまま収納できるようにしたり、干さなくていいように、乾燥機を使うのもいいですね。アイロンはかけなくて良い物を購入しましょう。又は、アイロンがけが必要な物は自分でかけてもらうか、自分でクリーニングに出してもらいましょう。乾燥機やクリーニングはお金はかかりますが、家政婦さんを雇うよりずっと安いはず。産後はママの負担を減らす事を第一に考えたいですね。又、個人の物は各自でたたんで片づけると、ママが仕事をする事になった時もスムーズです。産後は、赤ちゃんの洗濯物も増えます。今のうちから家事シェアを心掛けましょう。

炊事

炊事は調理だけでなく、献立作成や食材の在庫チェック、買い物、食材の保管や下ごしらえ等、前準備から後片づけまでたくさんの工程があり、しかも、1日3食作る事もありますね。その大変さは、掃除洗濯の比ではありません。でも、手抜きして栄養が偏っては、赤ちゃんにもママの体調回復にもよくありませんので、献立をパターン化してズボラしましょう。朝はみそ汁と決めれば、ふりかけや海苔、納豆、卵、梅干し、漬物等で各自が変化をつけられます。みそ汁も豆腐やワカメ、アオサ、キノコ、ネギ、冷凍野菜等すぐに火が通るものを選べば簡単です。それも作れない日は、インスタントみそ汁を

夕食の献立は曜日に決めてしまいましょう。例えば、月曜は鶏肉、火曜は焼き魚、水曜は豚肉、木曜は煮魚、金曜はひき肉、土曜はカレーやシチューなど鍋料理、日曜は麺料理かお好み焼きなどの粉物とメインを決めると楽です。そして、土曜の鍋の日は家族にやってもらったり、日曜は鉄板を出してきて焼きそばやお好み焼きなどをやってもらうのもいいですね。その時は紙皿と割りばしで、後片づけもズボラしましょう。又、他の日でも体調悪い日は紙皿！と決めれば、家族にも伝わりますよ。

家事は、家族が健康に過ごす為に必要な事です。でも、産後は赤ちゃんのお世話と体調の回復が優先です。ポイントを押さえたズボラな家事で笑顔の似合うママになって下さい。応援しています！

～家庭教育支援への個別相談もご対応します。お気軽にご連絡ください。～