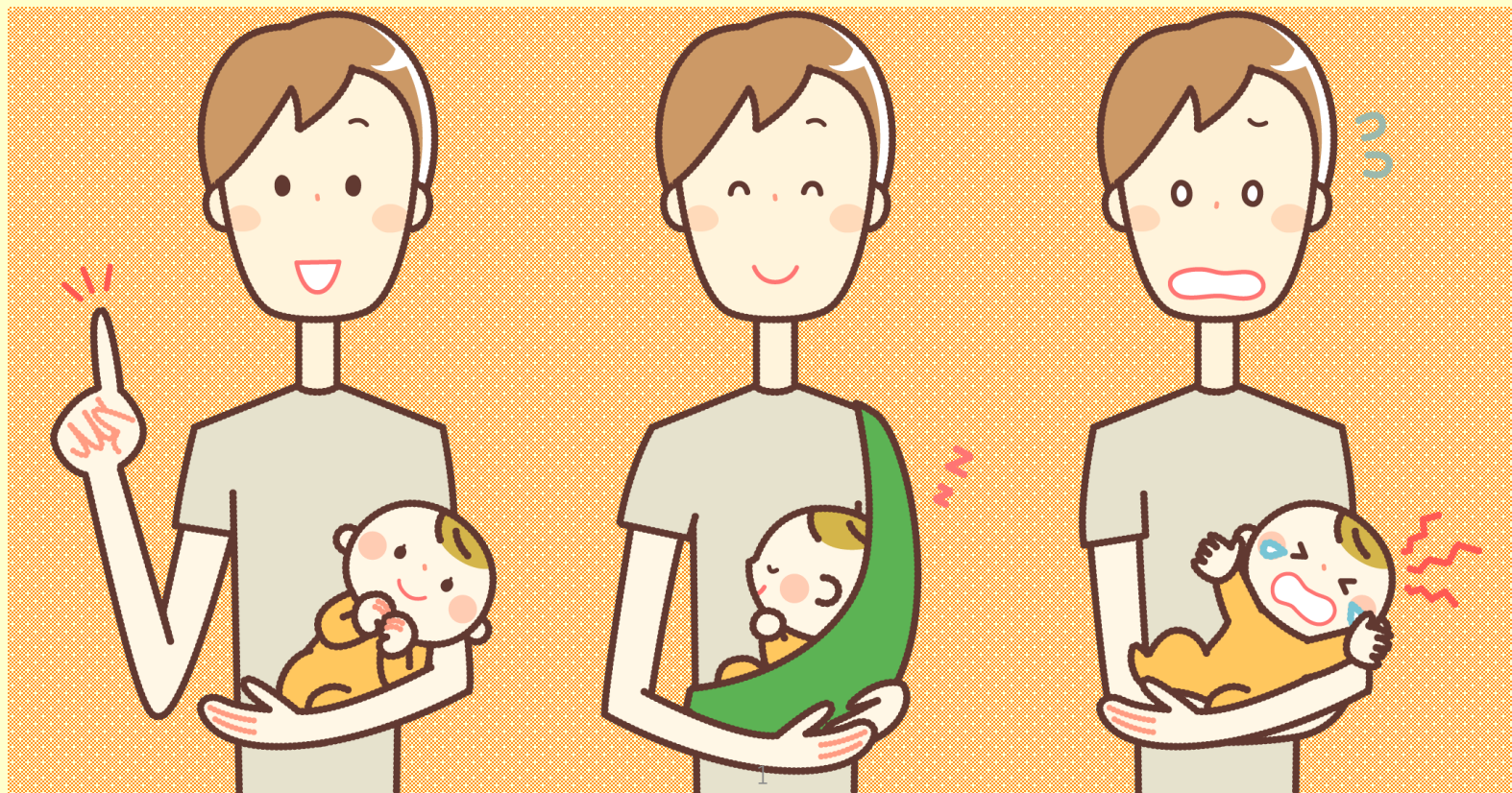


ながのパパ手帳

妊娠期から出産、新生児～乳児期～1歳、2歳まで。お子さんの成長段階に合わせて役立つ情報やヒントを紹介しています。

初めて子どもを持つお父さんや仕事が忙しいお父さん、子育てといっても実際に何をしたらよいのかわからないというお父さんまで、すべてのお父さんの育児参加をわかりやすくサポート！



長野県将来世代応援県民会議では、安心して子どもを産み育てられる環境づくりを目指して「家族で楽しむ・家族でふれあう」を基本コンセプトに、「家庭や家族を大切にするライフスタイル」や「子どもの成長と子育てを社会全体で応援する機運醸成」を図る取組を官民一体で行っています。



11月19日は「いい育児の日」

家族で楽しむ・家族で学ぶ・家族でふれあう

いい育児の日
「11・19＝いい・いくじ」の
語呂合わせから、2017年に
制定された記念日。

取組例紹介



ながの子育て家庭優待パスポート事業



WEラブ赤ちゃんプロジェクト

チアフルながの 長野県結婚・出産・子育て応援サイト

<https://www.cheerful-nagano.com/>

いい育児の日WEBページ

<https://www.cheerful-nagano.com/child/iiikuji/>



ながのパパ手帳 目次

妊娠期

妊娠初期～中期 …… [3](#)

妊娠後期～出産 …… [4](#)

新生児・乳児期

出産～1か月 …… [5](#)

生後2～3か月 …… [6](#)

生後4～6か月 …… [7](#)

生後7～9か月 …… [8](#)

生後10～11か月 …… [9](#)

幼児期

1歳 …… [10](#)

2歳 …… [11](#)

【発行】長野県将来世代応援県民会議

〒380-8570 長野県長野市大字南長野字幅下692-2

(長野県県民文化部こども若者局次世代サポート課内)

TEL:026-235-7207

妊娠初期～中期

●パパができること

自立しよう！

ママの体をいたわろう

まずはできることから…

- 食べ終わった食器は運ぶ・洗う
- ゴミ出し、風呂掃除、洗濯などの家事にトライ！
積極的に家事に協力して、ママの負担をできるだけ減らそう
- 最低限のことは自分で出来るようになろう
- 分からないことはママに聞こう



夫婦二人の時間を大切に

大きなおなか思い出に

妊娠中期になって、ママの体調が落ち着いたら、夫婦二人だけの時間を楽しんでおこう。お腹に向かって話かけると、おなかの赤ちゃんが聞いているよ（夫婦仲良くすごしているのをおなかの赤ちゃんも聞いているよ）。



両親学級に参加

大切な事前体験

出産の流れや赤ちゃんの世話を体験できる大切な講座。赤ちゃんの人形を使ってのお風呂の入れ方や、おなかに重りをつけての妊婦体験など、内容は各市町村によっていろいろ。お住まいの市町村に問い合わせてみよう。専門家の話を聞いて自分に出来そうな事は何か考えよう。



妊婦さんのリスクマネジメント

日常生活には危険がいっぱい

●重いものはパパが持とう

妊娠初期は流産しやすい状態です。おなかに力を入れる作業や転びやすい作業は避けたいもの。布団の上げ下ろし、高い所の掃除など、パパが率先して行いましょう。

●妊娠を機会に禁煙を考えよう！

タバコの煙に含まれるニコチンは有害物質。妊婦さんが吸い込むと血液の循環を悪くし、赤ちゃんに必要な栄養と酸素が行き届かなくなります。

●ベビーの状態



妊娠3か月(8～11週)の目安

身長:約8～9cm

体重:約20g(いちご1粒くらい)

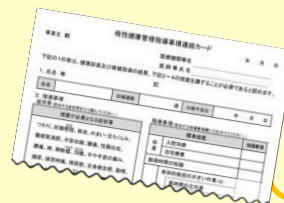
- 手足の区別がはっきりしてきて、人間の赤ちゃんらしい姿へ。
- 超音波で心臓の動きが確認できる。

妊娠5か月(16～19週)の目安

身長:約25cm

体重:約250g(りんご1個くらい)

- 心音が聴こえるようになる。
- 髪や爪が生えてくる。活発に動き回り、6か月になるとママは胎動を感じるようになる。
- 指しゃぶりをしたり、手足を動かしている様子が、超音波でよく見える。
- 脳や五感の発達も目覚ましく、6か月になるとおなかの中でいろいろな音を聴いたり感じたりする。



母子手帳にある「母性健康管理指導事項連絡カード」を活用しよう。

医師・助産師などから受けた指導を、職場に的確に伝達するためのカード。「調子が悪くても休みにくい」「職場で言い出しにくい」などの場合は、特に強い味方になります。働くママに、パパからも勤めてください。

●ママの状態



妊娠することで、体内のホルモンバランスが変化し、体の不調を引き起こしやすくなります。

パパサポート

妊娠と一緒に喜び、体調の悪いときや不安になるときに支えになってあげよう。

妊娠による体の変化

- 基礎体温が高い状態が続くため熱っぽい
- だるい ●ひたすら眠い
- 何でもないことに涙ぐむ
- イライラしやすい ●むかつき・吐き気
- 肌が荒れたり、シミ・そばかすが目立つ

つわりって…?

妊娠による生理的な現象です。個人差はありますが、妊娠初期から4か月(妊娠12～15週)ごろまで続きます。1日中二日酔いのような状態が何週間も続くと想像してみてください。無理をせず、休めるときには休み、できるだけゆったりと過ごしましょう。

Q&A ～パパも知っておきたい妊娠中のこと～

Q. 妊娠中の夫婦生活は避けるべき？

- A. 次のことに気をつけてください。
- ①感染予防のためコンドームを装着し、清潔に。
 - ②激しい行為は避ける。
 - ③流・早産の危険など、医師から安静の指示が出ているときは禁止。
 - ④場合によってはスキンシップだけ。
- 大切なのは、ママへの思いやりです。

Q. 頭痛などの鎮痛剤は飲んでもOK？

A. 鎮痛剤に限らず妊娠中の薬は、自己判断せず必ず医師に相談してから服用してください。妊娠と気づかず飲んだ場合などは、必要以上に心配せず、飲んだ薬と時期を医師にきちんと告げ、相談しましょう。

Q. 食べたり飲んだりしてはいけないものがあるの？

A. 妊娠中食べてはいけないものは、特にはありません。ただし、アルコールは胎盤を通過し、胎児に影響するので禁止。カフェインの取りすぎにも注意し、コーヒーやお茶は1日2～3杯程度にとどめましょう。
※厚生労働省「これからママになるあなたへ」参照

妊娠後期～出産

●パパができること

さあ、臨戦態勢!

その日をスムーズに迎えるために

可能ならばパパの育休取得も検討しよう。予定日が近づいたら、いつ生まれてもおかしくない。慌ててその日を迎えないように、周りの人へのお願ひも含めて準備しておこう。

- 自分のその日、その日の行動や居場所を知らせておく。
- 上司や同僚に伝え、理解を得ておく。
- 近所の人にあいさつしておく。
- できるだけ早めに帰宅する。
- 出産後の生活を具体的にイメージしておく。
- ママが実家に帰省した場合、連絡を取り合いママの様子を共有してもらう。

早めに始める出産準備

入院中の我が家のこと

ママが安心して出産に臨めるように、留守中のことはパパが一手に引き受けよう。

- 上の子の日常生活を把握しておこう。曜日ごとの持ち物、帰りの時間、習い事など。
- 日用品の何がどこにあるのか把握しておこう。
- 一通りの家事を教わっておこう。

パパだってできる!簡単グルメ・料理

超簡単!!「男茶漬け」

【作り方】冷やご飯(パックのご飯でもOK)に、瓶詰めの鮭、たらこ、なめたけ、みつ葉、漬物、きざみのり、わさび等を全部のせて、お湯かお茶をかければ出来上がり。



栄養バランスもばっちり

「具たくさん味噌煮込みうどん」

【材 料】冷蔵庫に眠っている野菜、卵、味噌(だし入り)

【作り方】少し大きめの鍋に食べやすい大きさに切った材料を入れて煮込み、ゆでうどんを入れ、最後にだし入り味噌を入れて出来上がり。子どもには卵でとじてあげよう。



★ポイントは 材料を鍋に入れる順番! 芋類や根菜類(大根、ニンジンなど)は水から入れて煮込む。その他の材料は根菜類が煮えてから入れる。

いざ出産!ママと一緒に頑張ろう

待ちに待った赤ちゃんとの対面。

ここからが本番!

	お産のサイン	分娩第1期(開口期)	分娩第2期(娩出期)	分娩第3期(後産期)
 出産の流れ	●おしるし(少量の血が混じったおりもの)、破水、陣痛(不定期)など。	●陣痛が始まって子宮口が直径10cm(全開大)になるまで。 ●不規則だった陣痛は規則的かつ強くなり、間隔は短くなる。呼吸法で乗り切る。	●子宮口全開大から出産まで。 ●ママは、陣痛の痛みや不安を軽減させる呼吸法やいきみをする。	●赤ちゃんの誕生から胎盤が出るまで。
 パパができること	●一報を受けたらなるべく早く帰ってこよう。ママはパパがそばにいてくれるだけで安心。 ●陣痛の間隔を測ったり、ママがしてほしいことをよく聞いてあげよう。	●手を握ったり、声かけしたり、腰をさすったりして、陣痛を乗り切る手助けをしよう。 ●陣痛と陣痛の間は、眠れるようなら眠らせたり、食事をしたり、体力を蓄えさせよう。	●ママがうまく呼吸法やいきみができるように、そばで励ましてあげよう。 ●パパの応援が、頑張るママと赤ちゃんのパワーの源! ※感染症対策などで立ち会えないこともあります	●産声も聞こえて一番幸せな瞬間。 ●頑張ったママをねぎらい、生まれてきた我が子を抱き、二人で喜びを分かち合おう。

名前をつけよう

「なんでこういう名前なの?」子どもの問いに答えられるよう、夫婦で一緒に考えよう。いくつかの候補を出しておいて、最終的に決めるのは、赤ちゃんの顔を見てから。「名前」は、パパとママからの最初のバースデープレゼント! 願いや祈りを込めて赤ちゃんに贈ろう。

Q & A ～パパも知っておきたい出産のこと～

Q. 入院・出産費用はどれくらいですか?

A. 出産費用は40～50万円程度ですが、お母さんが加入している健康保険から「出産育児一時金」(子ども1人につき50万円)が支給されます。(※)現在、「直接支払制度」があり、加入している健康保険が、出産した医療機関へ出産育児一時金を直接支払います。したがって、退院時に支払う入院・出産費用は50万円を上回った分の金額となり、あらかじめ多額の出産費用を用意しなくても済みます。詳細は、出産する医療機関が加入している健康保険にお問い合わせを。

(※)産科医療補償制度に加入していない病院で出産した場合や付加給付金がある健康保険に加入している場合、産科医療補償制度の対象とならない出産の場合は、支給額が異なります。

Q. 出産後どれくらいで退院できますか?

A. 自然分娩なら4～7日。帝王切開の場合は7～10日くらい。どちらの場合も産後の母子の状態により変わります。

ベビールームを作ろう

新しい家族のために

ママと相談して、赤ちゃんの寝る場所、着替えやおむつの準備をしよう。ベットがある家庭は、ベットが赤ちゃんの眠る部屋に入らないよう工夫しよう。



出産～1か月

●パパができること

赤ちゃんを連れて退院。
今日から新しい家族との生活がスタート!

我が家へGO!

パパはなるべくママのサポートを

ママと赤ちゃんが帰ってくる前に

- まずは、家を清潔に。
- 車にベビーシートを準備。
- ママが実家に戻れる状況ならば、快く送り出そう。状況によっては、1～3ヶ月になることも。

ママと赤ちゃんに会いに行き、成長を共有していこう

できることからやってみよう

げっぷをさせる

パパはおっぱいは出ないけど、これならできる!



おっぱいやミルクを上手に飲めないうちは、一緒に空気を飲み込んでしまうため、授乳後にげっぷをさせます。コツは以下のとおり。

- ①自分の肩にタオルを敷いて(げっぷと一緒に吐く場合もあり)、そこに赤ちゃんのあごを置く感じで、赤ちゃんを立て抱きに。
- ②片手で赤ちゃんのお尻を支え、もう一方の手で赤ちゃんの背中を軽くたたいたり、下から上にさすったりして、げっぷを出させます。上手く出来なくても大丈夫。頭を高くして寝かせたり、横を向かせたりしておくのも良いです。

ママは赤ちゃんのお世話にかかりきりに。パパは少し寂しく感じる事も…。その気持ちは素直に伝えよう。落ち着いたら2人の時間を楽しめるようになりますよ。

うんちおむつ替えは パパの登竜門だ

慣れてしまえば余裕で交換

赤ちゃんに声をかけながら、慌てずにやろう。

①替えおむつ、お尻ふき等を準備。

②お尻の下に手を入れる。この時、両足をつかんで引っ張り上げないように(下記【おむつ替えの注意】参照)。

③お尻ふきで汚れをふく。
ごしごしこすらず優しくぬぐうように。

荒れてしまったら保湿しましょう。
女の子は、陰部についてうんちも前から後ろにふいてあげよう。

④汚れたおむつは、くるくると巻いて処分。

⑤替えおむつを当てる。
おなかと太ももに指1本分のゆとりを持たせる。



おむつ替えの注意

- 両足をそろえて強く引っ張り上げると、股関節脱臼を起こすことがある。
- 男の子はおむつを外して気持ちよくなると、おしっこを「噴水」することがある。

出生後の手続きはいろいろある!

ママは安静にしなければならない時期。各種手続きはパパが受け持とう。

【主な手続き】

- 出生届…出生の日から14日以内に市町村窓口へ
- 子の健康保険…生後14日以内に加入している健康保険窓口へ
- 乳幼児医療費助成等…子の保険証交付後に市町村窓口へ

※このほか、出産育児一時金／高額医療費払い戻し制度(帝王切開等人工分娩時)／児童手当など。詳細は加入している健康保険窓口等へお問い合わせを。

1か月健診 ママの健診もあるので、できるならパパが付き添って。

●主な健診内容
順調に成長しているか、心臓などに異常がないかを調べます。

産婦健診 産後2週間後・1か月後
ママの心身の回復状況や授乳状況を確認します。

この時期気をつけたい事故事例

0～1か月の子どもの運動機能…●体動、足をバタバタさせる

転落	親や上の子が誤って赤ちゃんを落とす
誤飲・窒息	まくら・柔らかすぎる布団による窒息／ベットがおなかや胸の上に乗る
ヤケド	熱すぎるミルクや熱すぎるお風呂

Q & A ～パパも知っておきたい子育てのこと～

Q. 授乳中の食生活で気をつけることは?

A. 特に食べてはいけないものはありませんが、母乳の成分や味に影響するので、バランスのよい食生活を心がけてください。また、お酒やコーヒーなどの嗜好品は、アルコール成分やカフェインが母乳に影響するので、控えめにしましょう。

●ベビーの状態



新生児期

- おっぱいを飲む→寝る→泣くの繰り返し。
- 赤ちゃんは目から30cmくらいのところはよく見えているので、抱っこをして、顔を近づけると目を合わせることができる。
- 昼夜関係なく2～3時間ごとにおっぱいを飲む。

1か月

●ママの状態



妊娠、出産で変化した体が妊娠前の状態に戻るのに6週間程度かかります。ホルモンの急激な変化でナーバスに。そして、昼夜問わず2～3時間ごとの授乳やおむつ替えなど、慣れない育児でママは心身ともに疲れています。周りがサポートして、ゆっくりと休養させてあげましょう。

パパサポート

1か月無事に過ごせたことを一緒に喜ぼう。
心配事や気になることは、ママと一緒に母子健康手帳に記入しておこう。

Q. 夫婦生活の再開はいつから?

A. 産後の1か月健診で、許可が出てからにしましょう。その後、悪露がなくなり、膣の痛みがなくなれば夫婦生活を再開しても大丈夫ですが、個人差があります。すぐに産前と同じというわけにはいかないかもしれませんが、互いを思いやる気持ちをもって、まずは肌を触れ合うことから始めてみてはどうでしょう。また、月経再開前に排卵があるので、コンドームなどで避妊をしましょう。

生後2～3か月

●パパができること

赤ちゃんと一緒に お風呂に入る

これこそ育児の醍醐味

1か月を過ぎたら大人と一緒にのお風呂もOK。赤ちゃんはパパに抱っこしてもらって安心。

①入浴準備

お湯は大人がぬるいと感じるくらい(38～41℃)。パパが先に入って体を洗うと浴室が暖くなる。ママに赤ちゃんを連れて来てもらう。

②湯船に入る

赤ちゃんにかけ湯をしてから湯船に入る。立てたひざに乗せるなどしっかり抱っこして入る。

③泡立ててやさしく石けんで全身を洗う

洗い場で、赤ちゃんをひざの上に乗せて洗う。

④湯船で温まる

石けんを流したらもう一度湯船に入って温まる。

歌を歌ったりして楽しもう。

⑤あがる

赤ちゃんが温まったらママに渡す。



ミルクの作り方・飲ませ方

目を合わせて、語りかけながら

必ず手を洗って清潔に。

①お湯とミルクを用意

ほ乳瓶にミルク(分量は月齢・個人差により加減)を入れてから、70℃以上のお湯をできあがり量の3分の2ほど入れ、よく振って溶かす。さらにできあがり量までお湯を足す。

②冷ます

人肌くらいまで冷ます。
腕の内側へ1、2滴垂らして熱くない程度。



ミルクを飲ませるときの注意

腕全体で赤ちゃんを包み込むようにして抱き、赤ちゃんの上体を起こして、目を合わせ語りかけながら。飲んだ後はげっぷをさせよう。飲み終わったらほ乳瓶を洗って、消毒にもトライしてみよう。



●ベビーの状態



2か月

- “抱っこして”、“おなかすいた”などの要望がはっきりしてくる。
- “飲み遊び”などが出てくる。
- 起きている時間が長くなる。
- あやすと落ち着く、笑うなど反応がはっきりしてくる。
- まとめて眠るようになり、授乳のリズムができてくる。
- だんだん首が座って、しっかりしてきたように感じる。
- 指しやりして自分の手を確認するようになる。

3か月

この時期気をつけたい事故事例

3か月の子どもの運動機能…●手足の動きがはっきりしてくる ●うつ伏せにすると、頭や首を持ち上げたり左右に動かすことができる。

転落	ベビーベッドからの転落
切傷・打撲	抱いている赤ちゃんを、家具や車のドアにぶつける
誤飲・窒息	ベビーベッドの柵とマットレスの間のすき間に顔が挟まり、窒息
ヤケド	熱い飲食物を赤ちゃんの上にこぼす／熱すぎるミルク
熱中症	赤ちゃんを車の中に放置し、車内の温度が上がったため熱中症

Q & A ～パパも知っておきたい子育てのこと～

Q. ママの気分が沈みがち。こっそり泣いたりしているようですが…

A. 出産後、気持ちが沈みがちになることは、だれにもあります。ただ、「1日中憂うつに感じるが続く」「普段楽しいことに興味や喜びがわかない」「育児が楽しくない」「食欲がない」「眠れない」など、以前とかなり違う状況が続けば、「産後うつ」が疑われます。特徴として、自責感や罪悪感が非常に強いことがあげられます。産後、保健師等による新生児訪問(※)などがあるので、そこで相談するのもいいでしょう。それでも改善しなかったり、症状がひどく心配な場合は、なるべく早く出産した医療機関や専門医に相談しましょう。

Q. 赤ちゃん連れの買い物はOK?

A. 感染症を避けるため、できるだけ人ごみに連れて行かないというのが原則です。未熟児の場合は3か月までは避けましょう。パパが赤ちゃんとお留守番して、ママ1人で買い物に行くのもいいでしょう。その他、ネットスーパーなどの利用も良いですね。3か月を過ぎたら家族でのお買い物もOKです。スーパーの中には寒い場所もあるので、羽織れるものを持参。散歩は、赤ちゃんとの気分転換にも良いです。散歩に出かけるときは、直射日光を避けましょう。また、月齢に合ったベビーカー、抱っこひもやスリングを使いましょう。

(※)助産師・保健師の家庭訪問…自治体又は自治体から委託を受けた助産師・保健師の訪問があります。心配なこと、これからの成長のことなどについて聞いてみましょう。

生後4～6か月

●パパができること

一緒に遊ぼう

小さな手足がかわいすぎる！
今のうちにうんと遊ぼう

●いないいないばあ

いろんな顔をしたり、
ベッドのかげから
顔を出したり
すると大喜び！



●胸の上で腹ばい遊び

パパのおなかの上で
ゆりかごのように
揺らしてみよう。



●音の出るおもちゃ

興味を示したら、赤ちゃん
に握らせてみよう。
ちょうど握れる
くらいの大きさの
おもちゃを選ぼう。



●おひざの上でゆらゆら

わきの下をしっかりと支えて。
ゆっくり「ぎっこん
ぱったん」してみよう。



アレルギー予防の為に、お肌のケアが大切です。口の周りや肌が荒れてくるようなら、しっかりと保湿しましょう。

男の離乳食 Part1

5～6か月から始まる離乳食は、母乳、ミルク以外の味や、形のあるものに慣れさせるのが目的。まずはスプーンに慣らそう。

作るときの注意

- 手洗いを忘れずに。 ●調理器具を清潔に。
- 温度は熱すぎず冷たすぎず。

大人用のメニューからの取り分けで作る

超簡単!! パパお手製スープ

基本は「つぶして、汁と混ぜる」
(6か月から)

【作り方】よく煮たジャガイモやにんじんなどの味噌汁の具材を、別の器に取り出し、スプーンで形がなくなるまでつぶして、味噌を入れる前の煮汁を足して出来上がり。



先輩パパの料理奮闘記

赤ちゃんがママにべったりで、夕食の仕度時は戦争のよう。見かねてママの代わりに台所に立ってみたけれど、できる料理なんてほんのわずか。そこで、ママが赤ちゃんを抱っこしたままプチ料理教室開催。やってみたら料理って楽しくて、また「おいしい」って言ってくれるのがうれしくて、創作料理にまでトライ。今では週末限定シェフです。なんでも作れるぞ！

●ベビーの状態



4か月ごろ

- 首がしっかり座り、おんぶができるようになる。
- 以前よりお出かけがしやすくなる。

5か月ごろ

- 寝返りが打てるようになる。
- 手を伸ばして何でも口に入れる。
- おしゃべりのような声を出す。
- ママからもらった免疫が切れてくることで、風邪をひくこともある。
- 人見知りが始まる。

6か月ごろ

3～4か月 健診

順調に成長・発達しているかを確認する健診。赤ちゃんのことやママが不安に思っていることがあれば、納得するまで相談してみよう。パパも行ってみよう。

この時期気をつけたい事故事例

4～6か月の子どもの運動機能…●見たものに手を出す、口に入れる、寝返りを打つ。

転落	ソファやベッドからの転落
切傷・打撲	壊れたおもちゃで遊んでいてケガ
誤飲・窒息	床にある小さなものやタバコを口に入れる／ぬいぐるみやタオル、掛け布団などに顔が埋まり窒息
ヤケド	熱い飲食物を赤ちゃんの上にこぼす／熱すぎるミルク

Q & A ～パパも知っておきたい子育てのこと～

Q. 遊ぶときに気をつけることは？

A. 赤ちゃんの成長に合わせ、無理のない遊びを。腕や足を乱暴に引っ張ったり、激しく体を揺らすような遊びはNG。6か月以下の赤ちゃんは強く揺さぶられると、脳に出血を引き起こすことがあります。赤ちゃんの様子を見ながら、ゆっくり優しくあやしましょう。

Q. 離乳食を楽しませるにはどうしたらいいの？

A. 赤ちゃんはパパとママが楽しそうにおいしそうに食べるのを見て、食事は楽しいものと感じようになります。赤ちゃんがあまり食べなくても、栄養的には影響がまだ出ない時期なので、無理に食べさせなくても大丈夫です。楽しい雰囲気を作ってあげましょう。

●ママの状態



自分の時間を持ちたくなるころです。また、髪が抜けたり、肌がカサカサしたり…。ママが自分のケアにも気持ちが向いてくる時期。月経が始まっていなくても妊娠の可能性はあります。

パパサポート

授乳間隔が長くなるころ。ときには赤ちゃんを預かって、ママをリフレッシュさせよう。寝かしつけるときは、子守歌を歌ってあげよう。思いつきの鼻歌だっていい。パパの歌で、赤ちゃんはリラックスして眠ってくれるはず。

生後7～9か月

●パパができること

ダイナミックに遊ぼう いつもと違う視点が新鮮

体がしっかりしてきて、遊び方もダイナミックなものを喜ぶようになるころ。

●たかいたかい

視点が高くなって赤ちゃんも大喜び。でも、あまり乱暴にすると転落の危険があるので注意。

●飛行機びゅうん

力持ちのパパだからこそできる遊び。もっとやるとせがまれそう。



男の離乳食 Part2

赤ちゃんの食べっぷりも豪快

目安は「舌でつぶせる、味の薄いもの」。大人用メニューの味付け前の具材を取り分けてもOK。

口移しや親が使った箸・スプーンなどは、虫歯菌を赤ちゃんにうつす可能性があるのでやめよう。食事前エプロンをつけて豪快に食べさせてあげよう。

【取り分け3原則】

次の3つの原則を守って、大人用メニューを離乳食にアレンジ！

- ①消化の良いものを
- ②味をつける前に取り分けて薄味に
- ③離乳食の進み具合に合わせた形状に

※喜んで食べるからといって与え過ぎには注意。目安となる分量をあらかじめママに聞いておこう。

絵本選び

各月・年齢に合った絵本を

「どんな絵本を選んでいいかわからない」というパパのために、各月・年齢にぴったりの絵本のタイプを以降の各ページで紹介します。

生後7～9か月におススメの絵本のタイプ

- 耳に心地よく響くもの（童謡・歌の絵本など）
- こちょこちょ、たかいたかいなど体と体が触れ合う様子が描かれているもの



●ベビーの状態



7か月ごろ

- 周りの人の表情を読み取り、「ダメ」がわかる。
- 人見知りでママ以外の人には大泣きすること。
- 7、8か月で夜泣きが始まることも。

8か月ごろ

- 親指と人差し指で物をつまもうとしたり、ティッシュを箱から引っ張り出して遊ぶ。
- 顔を見て笑いかけたり、話しかけるそぶりを見せる。

9か月ごろ

- ハイハイやつかまり立ちができるようになり、行動範囲が広がる。
- 手づかみで食べたがる。

●ママの状態



赤ちゃんが大きくなって、抱っこやおんぶをしながらの家事が辛くなるころです。

パパサポート

手が空いているときは、赤ちゃんと遊んであげたり、できる家事を引き受けたりして、ママの負担を軽くしてあげよう。人見知りが始まりますが、ママを大切にしているパパを赤ちゃんは信頼していきます。

この時期気をつけたい事故事例

7～9か月の子どもの運動機能…●座る、はう、物を指でつまめるようになるなど。

転落・転倒	ソファや子ども用イスから転落
切傷・打撲	座っていた赤ちゃんがバランスを崩して倒れ、家具や硬い積み木などのおもちゃにぶつかる
誤飲・窒息	床に落ちているピーナッツやアメ、ボタン電池などを誤飲
ヤケド	アイロンやストーブに触れる／ポットを倒して熱湯を浴びる
溺水	浴槽へ転落
交通事故	チャイルドシートの子どもの気をとられて事故

Q & A ～パパも知っておきたい子育てのこと～

Q. 食事のとき、食べ散らかしたり、食べ物をごちゃごちゃにするのでたまにません。

A. 時間は多少かかりますが、いずれ必ずテーブルマナーを身につけることができますようになります。ビニールを敷くなど、テーブルが汚れないよう工夫して、大人は気長に付き合ひ、食事が確保できると良いですね。

Q. ママの仕事の再開は？また、子育てで気を付けることは？

A. 赤ちゃんのころから保育園の利用ができます。赤ちゃんも他の子や先生などの大人との関わりで成長していきます。ママも不安が大きいことでしょう。パパはママの気持ちをよく聞いてあげ、同じ気持ちで社会復帰を迎えられるようにしましょう。

絵本との出会い

パパが読むわずか5分の絵本効果

絵本は語りかけのきっかけ。このころの赤ちゃんにとって、絵本は読むものではなくおもちゃの感覚。ユーモアたっぷりに、パパならではの読み方で一緒に楽しもう。わずか5分でもパパが読んであげることで、ママの気持ちも和んで余裕が生まれ、いい効果が期待できそう。

※「ブックスタート」など、乳児健診で絵本を配付する事業を行っている市町村もあります。お住まいの市町村に問い合わせしてみましょう。

生後10～11か月

●パパができること

たっぷり遊ぼう 二人だけの決定的瞬間も

体がしっかりしてくるころで、少々荒っぽく遊んでも大丈夫。二人の遊び時間に、赤ちゃんの初めての言葉を聞き、つかまり立ちした瞬間を見られるかも。

●肩車

肩に座らせ、頭にしがみつけて体をしっかり支え、落とさないように注意。



●水遊び

家庭用プールがなくても、バケツとじょうろがあればOK。



●ボール遊び

動くものに興味津々。ボールを転がしながら、赤ちゃん和ハイハイレース。

●ベビーカー遠足

持ち物は、着替えとおむつと赤ちゃん用のお弁当。

復職に向けて 夫婦で保育園めぐり ママの育児もまもなく終了

持ち物をそろえたり、記名したりと細かな作業に時間がかかるので、入園の用意は早めに進めよう。

- なるべく二人で園の見学(事前に園に連絡)、公開保育めぐりを。
- 通っている人や地域の人、卒園児の親に園の評判を聞こう。
- 運動会を見に行こう。
- 働き方や家事の分担、子どもが病気になる時どうするかなど、夫婦で話し合って決めておこう。
- 復職する場合、家事、育児にさらに仕事が重なると想像以上に体力を消耗するので、ママは体力づくりを。

Q スマホ&ビデオ等の利用 「メディア育児」はダメなことですか？

A いわゆる「メディア育児」を御法度のように言われる方もいますが、必ずしもそうではありません。例えば、ちょっといい子にしたい欲しい時など短時間であれば子どもへの影響はありません。また、今は子ども用の動画やアプリが充実しており、子どもが泣き止まない時には、パパ・ママにとってスマホは便利なアイテムですよ。声をかけて赤ちゃん和コミュニケーションをとることを頭に置つつ内容や利用時間を考慮して、スマホ等と上手に付き合っていきたいですね。

●ベビーの状態



10か月ごろ

- ハイハイやつかまり立ちが上手になる。
- 大人のまねをするようになる。
- ふたの開閉ができるようになる。
- つたい歩きを始め、テーブルを回って欲しい物を取りに行く。
- 何秒か支えなしで立っている。

11か月ごろ

生後10～11か月におススメの絵本のタイプ

「わんわん」「まんま」などの一語文や動物の鳴きまねで、親子と一緒に遊べるもの



●ママの状態



赤ちゃんが動き回るようになって目が離せなくなり、人見知りや後追いが始まって家事が思うようにできなくなる時期。また、赤ちゃんによっては夜泣きが続くなど、ママのストレスと疲れは想像以上です。仕事復帰するママは、先のことが気になってきます。

この時期気をつけたい事故事例

10～11か月の子どもの運動機能…●つかまり立ち、つたい歩き。

転落・転倒	玄関、階段、縁側からの転落
切傷・打撲	目の高さにある家具の角、建具にぶつかる
誤飲・窒息	手が届く高さにあったタバコやアクセサリ、薬、コインなどを誤飲
ヤケド	テーブルクロスを引っ張り、食卓の上にある熱いものをかぶる 台所で熱いものがはねたり、こぼれたりする
溺水	洗濯機、バケツ、大きな水槽で溺水

Q&A ～パパも知っておきたい子育てのこと～

Q. 妻の様子がおかしいのですが…。
ぼんやりしてて子どもの世話があり
出ていない様子です。

A. ママが子どもをどのように育てたいかわからない場合と、知識はあっても、ママ自身が抑うつ状態になり、うまく子どもと関われなくなっている場合があります。後者の場合は治療が必要です。叱責したり非難したりすると、ママを追い込み、さらに状況を悪くします。ぜひ専門医や保健センターに相談してください。

Q. 復職するママ…うまく両立できるか心配です。

A. 心配や不安があるのは当然です。ママの仕事をしたい気持ちを尊重していきましょう。全てを完璧にこなすのは無理と割り切り、手を抜けるところは抜き、祖父母の協力、地域のサポートの利用の検討をしてみましょう。また、パパが分担できることは分担しましょう。そして何より、夫婦がお互いに「頑張っているね。ありがとう」と認め合い励まし合う努力を。

1歳

●パパができたこと

初めての誕生日

両親そろって感動の涙



1年間お疲れさま！と乾杯したくなる、記念すべき日。この日くらいは早めに帰って、ママと奮闘した日々を思い起こそう。赤ちゃんにとっても「乳児」を卒業して「幼児」になる日。みんなでこの特別な日をお祝いしよう！

- プレゼントにファーストシューズはいかが？
柔らかくて軽いものを選び、必ず試着させてから購入しよう。
- ママへのサプライズも
ママにとっても特別な日。感謝の気持ちをこめて、とっておきのプレゼントを贈ろう。夫婦2人だけの時間を作るのも良いですね。

1歳6か月健診

成長には「個人差」がある

この健診のポイントは「ひとり歩きと意味のある言葉を発するかどうか」
このころの健診では、よその子との発育差が気になり、ママは焦るようだ。そんなときは、簡単に「大丈夫だ」と流さず、自分が見た感じでは大丈夫だと思うことを具体的にママに話してみよう。本当に心配だと思ふことは、健診で必ず医師に相談して判断を仰ぐこと。そこで異常なしと言われたら、あとは「個人差」であると受け止め、ゆったりと構えよう。

事故防止のポイント

リビングに潜む危険

子どもは好奇心が旺盛。思わぬものが事故につながる。日ごろから家の中の危険をチェックしておこう。

- 切傷…包丁(A)
- 打撲…瓶が落ちる(B)
- 窒息…ビニール袋(C)
- 誤飲…洗剤(D)、薬(E)
- ヤケド…コンロ(F)、コンロの上の鍋やかん(G)、食卓の上のカップ麺・味噌汁・コーヒー(H)、ポット(I)、炊飯器の蒸気口(J)、テーブルクロスを引っ張る(K)



●子どもの状態



1歳～
1歳6か月

- 「ママ」「パパ」「マンマ」「ブー」など、その子にとって関心のある言葉を一つか二つ言えるようになってくる。
- よちよち歩きからしっかり歩けるようになってくる。
- 表情や簡単な動き、指さしなどで、自分の意思を伝えることができるようになる。
- 靴をはいて外で遊ぶようになり、行動範囲がぐっと広がる。
- 心の成長も進み、自我が少しずつ始まる。

1歳6か月
～2歳

1歳におススメの絵本のタイプ

- 身近な動物、食べ物などが描かれたもの
- 一緒に絵本をめくれるもの(しかけ絵本など)



この時期気をつけたい事故事例

1歳の子どもの運動機能…●ひとり歩きができるようになり、好奇心も旺盛に。

転落・転倒	階段、縁側からの転落／じゅうたんや敷居の段差で転倒、浴室の床やタイルで滑って転倒
切傷・打撲	ドアに手を挟む、ドアのガラスや家具の角にぶつかるなどしてケガ 包丁、はさみなど刃物による切傷
誤飲・窒息	バッグの中のタバコや化粧品、薬、小銭、シールやラップを誤飲／ビニール袋を頭からかぶり窒息
ヤケド	ストーブやヒーター、炊飯器などに触れる／熱湯が入ったものに触れる
溺水	浴槽への転落
交通事故	自転車用チャイルドシートに乗せて走行中に事故

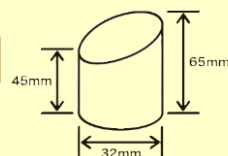
コラム

誤飲防止の目安「チャイルドマウス」を作ってみよう

ハイハイやつかまり立ちをするようになり、動き回り始めた赤ちゃん。興味のあるものは何でも口に入れてしまいます。「チャイルドマウス」は、誤飲防止に役立ちます。これを通してしまうものは、誤飲の危険があるものです。

これを参考に
作ってみましょう

乳児の最大口径：
直径32mm



●誤飲の際の対応のポイント

【救急車を呼ぶ必要がある場合】

誤飲したあと無呼吸、無意識になった場合／毒性のあるものを飲み込んだ場合(漂白剤、洗剤、ベンジン、ガソリン、灯油、染毛剤、除光液、乾燥剤(シリカゲル)、ボタン電池など)

【すぐに受診が必要な場合】

大人用の薬を飲んだ／咳込みが止まらない／息苦しそう／顔色が悪い／タバコを2cm以上食べたり、タバコが浸っていた水を飲んだ／鋭利なもの(画びょう、ピンなど)を飲み込んだ

【ワンポイント】

誤って何かを飲み込んだときには、口の中にあるものはすぐに取り出さず、吐かせましょう。ただし、揮発性のあるものや、酸性・アルカリ性の物質を飲みこんだ場合は絶対に吐かせてはいけません。

2歳

●パパができること

そろそろ外遊びも本格的に！

でも外は危険がいっぱい

子どもは外遊びが大好き！できるだけ散歩に連れ出し、公園などで遊ぼう。

【出かけるときに気をつけたいこと】

- 道路を歩くときは、手をつないで、子どもは歩道側を歩かせよう。子どもはいつ道路に飛び出すかわからない。
- 遊具やおもちゃで遊ぶときは、子どもから目を離さない。
- なんでも口に入れるのが子ども。誤飲事故に気をつけよう。



子ども目線で一緒に遊ぼう

ごっこ遊びが楽しい

歩くことやお話が上達して、遊びの幅が広がり、初歩的なストーリー性のある遊びや、ごっこ遊びなどが楽しい時期。子どもの目線に立って、ストーリーを組み立てて遊んでみよう。

- おすもうごっこ ●宝探し
- シャボン玉 ●雪だるま
- そり遊び
- おばけごっこ



●しっぽとり

覚えての「イヤ」にどう向き合うか

子どもの「イヤ」は自我が芽生えてきた証

個人差はありますが、1歳から自己主張が出てきて、「イヤ」が始まる場合があります。2歳後半になると、かんしゃくを起こして何を言っても聞かず、その挙句に大泣きされることもあります。しかし、「イヤイヤ＝わがまま」とは限りません。「心の中ではやってみてもよさそう」→「あんまりのらない」→「絶対イヤ」まで、幅広い子どものイヤ度を冷静に読み取りましょう。

【とりあえずの対処法】

そう、〇〇したかったのね、〇〇はいやなのね、とまずは子どもの気持ちを受け止めてあげることも大切。その上で、
①様子を見ながらそっとしておく
②場所を変えて気分転換
③候補をいくつか示して、その中から自分で選べる
英語では“terrible two”（恐怖の2歳児）と表現されます。こういう時期と認識しましょう。

●子どもの状態



2歳～
2歳6か月

2歳6か月
～3歳

- トイレトレーニングを始める時期。
- スプーンで食べられるようになる。
- 積み木をいくつか積み重ねて塔のようなものを作れるようになる。
- 「わんわん きた」などの二語文を話すようになる。
- はさみを使えるようになる。

この時期気をつけたい事故事例

2歳の子どもの運動機能…●自由に動き回れるようになり、階段を昇り降りするようになる。

転落・転倒	窓や高いところからの転落 庭や公園のつまずきやすいものにより転倒
切傷・打撲	口にぐわえたペンやフォーク、歯ブラシが口の奥に刺さる
誤飲・窒息	引き出しの中の防虫剤・薬・化粧品を誤飲 豆類等を食べ、何かの拍子に気管内に入り窒息
ヤケド	熱い鍋やアイロンに触れる
溺水	屋外の水遊び用のプール・溝・池での溺水

Q & A ～パパも知っておきたい子育てのこと～

Q. 叱り方のポイントを教えてください。

A. 両親が一緒になって叱らないことが重要です。子どもの逃げ場所は必ず作っておきましょう。一方が叱ったら他方がフォローするという関係が理想です。時々その役割を交替すると、子どもは聞く耳を持つようになります。叱るときは、感情的にならず、今ここでは「そのこと」についてのみ、子どもの目をしっかり見て、愛情をもって叱りましょう。また、しつけは厳しくするばかりでは効果はありません。根気よく繰り返し、教えてあげることが重要です。

Q. 同じくらいの年齢の子どもとなかなか一緒に遊ばせん。

A. 2歳くらいまでは自分のペースで遊びたいのが普通です。友達というよりは、それぞれ好きなことをやっている同士が、たまたまそばにいる、というくらいの関係で十分です。4歳くらいになって世の中のルールがわかってくると、仲良く遊べる友達ができるようになります。