

お父さんになるあなたへ



父の名前：

母の名前：

父子手帳 もくじ

妊娠編

- | | |
|------------------|--------|
| 1. 妊娠の経過と夫の役割 | P 2～3 |
| 2. 夫婦で一緒に！妊婦体操 | P 4 |
| 3. 夫婦で協力！家事を積極的に | P 5 |
| 4. 夫が気遣いたい妊娠ライフ | P 6～10 |

お誕生～育児編

- | | |
|------------------|---------|
| 1. いよいよ出産 | P 12～13 |
| 2. 産後の妻のころとからだ | P 14～15 |
| 3. こんにちは 赤ちゃん | P 16～17 |
| 4. お父さんの育児マニュアル | P 18～21 |
| 5. 一緒に遊んでみよう | P 22～23 |
| 6. 離乳食をあげましょう | P 24～25 |
| 7. 幼児期の子育て | P 26～31 |
| 8. 防ごう！！子どもの事故 | P 32～34 |
| 9. 赤ちゃんの病気の予防と対応 | P 35～36 |
| 10. 諸手続きについて | P 37 |
| 11. お父さんの便利手帳 | P 38 |



妊 娠 編

妊娠おめでとうございます

初めて「赤ちゃんができた!」と聞いた時は、どんな気持ちでしたか?

嬉しいとともに、お互いに初めてのことなので、いろいろと不安も多いのではないのでしょうか。

夫としてどうすればよいのか迷った時に、この冊子をご利用いただければ幸いです。

～ あなたの記録 ～



○初めて妊娠を聞いたときの気持ちは?



○ 妻のお腹の上から、初めて胎動を感じたときの気持ちは?

出産予定日： 年 月 日 ()



1. 妊娠の経過と夫の役割

	妊娠初期		妊娠中期					
月数	1	2	3	4	5	6	7	
週数	0 ~ 7		8 ~ 15		16 ~ 19		20 ~ 27	
赤ちゃんの成長	<p>体重：約 90~150g</p> <p>心臓ができる 体の各部分の 区別ははっきり しない</p>  <p>超音波検査で心拍動 胎動がみられる</p>		<p>体重：約 150g~300g</p>  <p>うぶ毛、爪が生える 心拍音を聞ける</p>		<p>体重：約 600g~1000g</p>  <p>音が聞こえる おしっこをする</p>			
妊娠経過	<p>〈つわりや流産などが起こりやすい時期〉</p> <p>○つわりが始まる</p>  <p>○胸やけ、吐き気、 だるさ、眠気などの症状が出始める</p> <p>○イライラしやすくなる</p> <p>○むし歯や歯周病になりやすくなる</p>		<p>〈胎盤ができて比較的安定する時期〉</p> <p>○つわりは落ち着き、 食欲が出てくる</p> <p>○胎動を感じ始める</p> <p>○貧血になりやすい</p> <p>○便秘になりやすい</p> <p>○体重が増え始める</p> 					
夫の役割	<p>〈神経質になる必要はないが、 妻がゆったり過ごせる配慮が大切〉</p> <p>◎積極的に家事をする (P5へ)</p> <p>◎料理をする。外食やデリバリーもOK (P8~10へ)</p> <p>◎タバコは有害。禁煙を！ (P6へ)</p> <p>◎精神的に不安定な時期。よく話を聞くなど、 いつも以上にサポートをしよう</p>		<p>〈妻の身体をいたわりながら、 一緒に妊娠生活を楽しまう〉</p> <p>◎定期健診や母親父親教室などと一緒にいく</p> <p>◎自分の健康管理 (P7へ)</p> <p>◎妊婦体操や散歩など、適度な運動を一緒にする (P4へ) 経過が順調なら外出や旅行もOK</p> <p>◎おなかに触れて胎動を感じたり、 赤ちゃんに話しかける</p> <p>◎出産後の家事、育児援助などを検討する</p>					

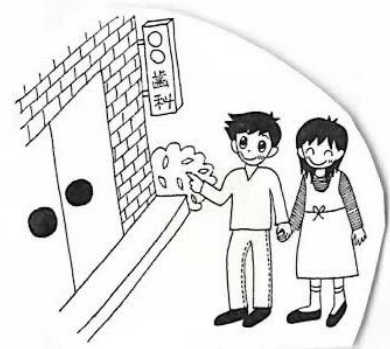
妊娠後期		
8	9	10
28	～ 35	36 ～ 40
体重：約 1500g～2500g  指しゃぶりを 外からの光や音に反応		体重：約 3000g  いつ生まれても 良い状態
＜早産・妊娠高血圧症候群（妊娠中毒症） などになりやすい時期＞ ○おなかが張りやすく、眠りが浅くなる ○体重の増えすぎに注意 ○腰痛が出やすくなる ○トイレが近くなったり、 足がつりやすくなる ○お産が近づき、精神的にナーバスになりやすい		
＜出産後の赤ちゃんとの生活を イメージしながら準備をしよう＞ ◎呼吸法や出産の補助動作 などを練習しておく ◎赤ちゃんとの生活に必要な物を 準備し、家の環境も整える ◎産後の手続きや育児についての情報収集をしておく ◎仕事中含め、居場所を妻に知らせておく ◎里帰りの場合は移動しておく		

母親父親教室を受講しよう
 妊娠中のサポートや育児についてなど、夫婦で知っておきたい情報が得られます。



～一口メモ～
**～赤ちゃんのむし歯予防は
 おなかの中にいる時から始まる～**

むし歯菌は生まれたばかりの赤ちゃんの口の中には存在しません。歯が生えるにつれ誰の口の中にも住みつきます。身近な大人から移りやすく、夫婦揃って口の中を清潔にし、むし歯菌を減らしておくことが赤ちゃんのむし歯予防につながります。安定期にはいったら、一緒に歯科健診を受けましょう。



2. 夫婦で一緒に！！妊婦体操

妊娠中、お腹が大きくなるにつれ、血液循環が悪くなり、肩こり・腰痛・足のむくみなどが出てきます。これらを予防するためにも体操をしておくといいでしょう。

ぜひ、ご夫婦で一緒にやってみましょう。

足首の運動

*むくみ予防&足のつり予防

つま先を前後に



足首を回す



腰痛予防の運動

吸って

吐いて



股関節の運動①

*股関節をやわらかくし、お産を楽にする



あぐらをかき、両膝を下へ押す

股関節の運動②

吸って

吐いて



マッサージ①

*腰痛のマッサージ

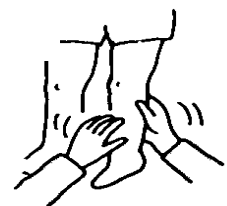
さする・指圧する



マッサージ②

*足がむくむ時

足の先から上に向けてさする



3. 夫婦で協力！家事を積極的に

日常の家事が、妊娠中にはつらいもの。妊娠経過により、切迫流早産を促すことにもなります。妻の負担を軽減するために、積極的に家事仕事に取り組みましょう。（*印は、できない理由）

一緒に買い物

* 重いものはだめ



食事の準備&片付け

* つわりの時は、においに敏感
* 立ち作業は負担が大きい



家の掃除

* 立ち作業のため、負担が大きい



高いところの掃除（換気扇など）

* 不安定で、転倒しやすい



布団の上げ下ろし&干す

* 重いものはだめ
* しゃがむ⇔立つ姿勢はつらい



お風呂の掃除

* お腹が大きくなるとかがむ姿勢が辛い
* すべると危険



4. 夫が気遣いたい妊娠ライフ

【たばこ】

妻が吸うのと同じくらい、あなたが吸うたばこの煙（受動喫煙）は赤ちゃんに悪い影響を与えます。

妊娠・出産への影響

胎児、胎盤が低酸素状態になる
流産・早産 胎盤異常（前置胎盤など）
胎児奇形、胎児死亡
低出生体重児（出生体重 2500 g 未満）⇒4.5 倍

生まれた赤ちゃんへの影響

SIDS（乳幼児突然死症候群）
喘息、気管支炎などの呼吸疾患の原因
母乳にも影響



元気な赤ちゃんを産み、育てるために2人で禁煙しましょう

*** 2020 年に健康増進法が改正され、20 歳未満は喫煙エリアには入ることができなくなりました
加熱式たばこも「規制対象」になります。**

【アルコール】

アルコールによる影響は、個人差が大きく、どのくらいの量なら飲んでも大丈夫という目安もはっきりわかっていません。安全のために妊娠中、授乳中は飲酒しないことが必要です。妻は我慢するのにあなただけが目の前で飲む、ということは避けましょう。

妊娠・出産への影響

胎児性アルコール症候群（FAS）
アルコールが胎盤を通じて赤ちゃんの血液に入り、知的障がい、発育不良、奇形などを起こすことがある。

生まれた赤ちゃんへの影響

母乳への影響
アルコールは、母乳中に分泌されるため、飲酒後の授乳は、間接的に赤ちゃんも飲酒したことになる。



妊娠中、授乳中は飲酒をさせない環境作りをしましょう

【風疹の感染予防】

妊娠初期の妊婦が風疹にかかるとおなかの中の赤ちゃんに難聴や心疾患などの「先天性風疹症候群」を引き起こす可能性があります。

妊娠をしている女性の配偶者・パートナーで風疹にかかったことがなく、また風疹の予防接種を受けたことがない方は予防接種費用の助成制度があります。自分と家族、そして周りの人への感染を予防し、生まれてくる赤ちゃんを守りましょう。



【性 生 活】

妊娠中のセックスのポイント

- ①おなかに負担のない体位で、挿入は浅めにし、妊娠9か月頃からはひかえる。
- ②精液の中には子宮収縮を促す成分が含まれているため、必ずコンドームをつける。
- ③おなかが張った時は中断する。

妻がセックスをしたい気持ちにならない場合もあります。
そんな時はセックス以外のスキンシップでコミュニケーションを！！

【自 分 の 健 康 管 理】

家族のために、自分自身の健康について見直してみましょう。

チェックポイント	アドバイス
<input type="checkbox"/> 規則的な生活リズムである	⇒ 生活リズムの乱れは、肥満、ストレス増加など生活習慣病の要因に。朝食をとる習慣からスタートしよう。
<input type="checkbox"/> バランスのよい食事を1日3食規則正しく食べている	⇒ おかずの食べ過ぎは脂肪、塩分のとり過ぎにつながります。主食、主菜、副菜を揃えよう(→P10)。
<input type="checkbox"/> 適正体重の範囲内である	⇒ 体格指数【BMI】=体重kg÷身長m÷身長m 判定→18.5以上25未満が適正 25以上は肥満
<input type="checkbox"/> 運動をする習慣がある	⇒ 肥満予防&リラックス効果。適度な疲労は睡眠の質を高めます。→○通勤に往復合計30分歩く
<input type="checkbox"/> たばこは吸わない	⇒ 禁煙で〇〇円節約！など、よいイメージをもとう。妻が妊娠したから禁煙！と周囲に宣言しよう。
<input type="checkbox"/> アルコールは適量にしている	⇒ ビールなら1日500ml以下に。週に2日は休肝日をとろう。
<input type="checkbox"/> 年1回は健康診断&歯科健診を受けている	⇒ 不調がなくてもかかりつけ医&かかりつけ歯科医を持ち、定期的なチェックを。

メタボリックシンドロームに要注意！

メタボリックシンドローム判定基準

ウエスト

男性：85cm以上
女性：90cm以上

..... **+** 下の2つ以上に該当する

血圧

最高血圧 130mmHg以上
最低血圧 85mmHg以上

血中脂質

HDLコレステロール 40mg/dl未満
中性脂肪 150mg/dl以上

血糖

空腹時血糖値 110mg/dl以上



生活改善

放置

定期的な運動
禁煙
バランスのよい食事
定期的な健診

動脈硬化を経て・・・

心筋梗塞・脳梗塞

【食生活】

ちょっとした気遣いで「できる夫度」アップ！

妊娠中の嗜好の変化に理解を

つわりの影響で調理中の匂いがダメということや、食事の好みが大きくかわり、大好きだったものが急に食べられなくなることもあります。

飲み物や、口あたりのよい果物など食べられるものを用意してあげましょう。

意識して摂取したい栄養素は「葉酸」

赤ちゃんの神経器官の発育に必要な葉酸や、便秘改善に必要な食物繊維は、野菜に多く含まれています。一緒に積極的に食べるようにしましょう。

葉酸を多く含む食材



ほうれん草



枝豆



とうもろこし



いちご

夫婦で薄味の習慣を

妊娠中期以降には妊娠高血圧症候群（妊娠中毒症）の予防として薄味の習慣が大切。

我が家の味として、薄味の習慣をつけていきましょう。

また、味つけだけでなく、塩分が多い食品をとり過ぎないようにしましょう。

塩分を多く含む食品（目安量あたりの塩分量）



カップラーメン (1食6g)



塩鮭 (1切れ2g)



たくあん (2枚0.5g)



ハム (2枚1g)

妻の体の変化・体重変化に理解を

妊娠中の望ましい体重増加量は、妊娠前の体型により異なり、個人差があります。「体重が増えすぎ」「やせている」といった周囲の声に妊娠中はとても不安になります。夫が正しい知識を持ち、サポートしてくれることで安心できます。

○妻の妊娠前の体型(体格指数 BMI)は？

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)}^2}$$

(例) 身長 160cm、体重 50kg の人の BMI は？

$$\rightarrow 50 \text{ (kg)} \div 1.6 \text{ (m)} \div 1.6 \text{ (m)} = 19.5$$

BMI (body mass index)

とは肥満の判定に用いられる指標で、BMI22を標準としています。

妊娠前の体格	体重増加量指導の目安
低体重 (やせ) : BMI 18.5 未満	12~15 kg
ふつう : BMI 18.5 以上 25.0 未満	10~13 kg
肥満 (1度) : BMI 25.0 以上 30.0 未満	7~10 kg
肥満 (2度以上) : BMI 30.0 以上	個別対応 (上限 5kg までが目安)



*あくまで目安のため、妊婦健診時の医師の指示を優先しましょう。

妊産婦のための食事バランスガイド

☆バランスの良い食生活を心がけ、不足しがちな食品も積極的に摂るようにしましょう。

☆非妊娠時、妊娠初期の1日分を基本とし、妊娠中期、末期・授乳期の方は、それぞれの枠内の付加量を補うことが必要です。



1日分付加量

料理例

	非妊娠時	妊娠初期	妊娠中期	妊娠末期 授乳期	
主食 5~7 つ (SV)	—	—	—	+1	1つ分=ごはん軽く1膳 =おにぎり1個 =食パン1枚 2つ分=うどん1杯 =スパゲッティ1皿
副菜 5~6 つ (SV)	—	—	+1	+1	1つ分=野菜サラダ =具たくさんみそ汁 2つ分=野菜の煮物 =野菜炒め
主菜 3~5 つ (SV)	—	—	+1	+1	1つ分=納豆 =目玉焼き 2つ分=焼魚 3つ分=ハンバーグ =から揚げ
乳製品 2 つ (SV)	—	—	—	+1	1つ分=牛乳コップ半分 =ヨーグルト1個
果物 2 つ (SV)	—	—	+1	+1	1つ分=みかん1個 =りんご半分

* イラストの料理例の数(SV)組みあわせると約2200kcal
非妊娠時・妊娠初期(20~49歳女性)の身体活動レベル「ふつう」の1日分の適量を示しています。

1食分の献立例

~栄養バランスを考え、主食・主菜・副菜を揃えた献立に~

ビタミン・ミネラル
骨や神経をつくるなど
不可欠な栄養素が豊富。

副菜 きんぴら	主菜 生姜焼き
主食 ごはん	副菜 トマトスープ

たんぱく質
血液や細胞など赤ちゃんの体を作る。

*必要な1食のカロリー=700kcal程度

炭水化物
赤ちゃんの成長&出産に必要なエネルギー源。

休みの日に一緒に作ってみませんか？

豚肉の生姜焼き

<材料2人分>

- 豚ロース薄切り 160g
- 油 適量 (大さじ1/2程度)
- レタス 適量
- たれ { 醤油・酒 各小さじ2
砂糖 小さじ1強
おろし生姜 小さじ1弱

<作り方>

- ①フライパンに油を熱し、豚肉を炒める。
- ②たれを入れ、ひと煮立ちさせて味をよくからませる。
- ③皿にレタスを添えて盛り付ける。

お惣菜を利用するなら・・・

- ・メンチカツ 1枚
- ・ハンバーグ 1枚
- ・鶏から揚げ 3個
- いずれか1品

味噌きんぴら

<材料2人分>

- にんじん 1本
- 油 小さじ1
- 調味料 { 砂糖 大さじ1
味噌 小さじ2
水 100ml

<作り方>

- ①にんじんは細めの乱切りにする。
- ②鍋に油を入れてにんじんをさっと炒める。
- ③調味料を入れてやわらかくなるまで強火～中火で煮る。
汁気がなくなったら出来上がり。

お惣菜を利用するなら・・・

- ・サラダ1人分
- ・ひじき煮物 1人分
- ・青菜ごまあえ
- ・カットフルーツ
- いずれか1～2品

トマトスープ

<材料2人分>

- 玉ねぎ 1/2個
- 油 少々
- コンソメ 1個
- プチトマト 6～8個
- 水 400ml



<作り方>

- ①玉ねぎを薄切り、トマトはへたをとる。
- ②鍋に油を熱し、玉ねぎを炒める。
- ③水を入れてコンソメを入れ、玉ねぎがやわらかくなったらトマトを入れる。

* 好んでラー油を入れるとおいしい

市販品なら・・・

- インスタントスープ、味噌汁
- カットワカメなどをプラスしましょう

お誕生～育児 編

赤ちゃんのお誕生 おめでとうございます

「おとうさん、こんにちは！」

赤ちゃんの泣き声をはじめて聞いたときはどのような気持ちでしたか・・・？

これから赤ちゃんのご夫婦が楽しく過ごしていただけるように、育児をするお父さんへの応援の気持ちをこめて、ここからのページを作りました。

赤ちゃんの成長、発達はとても個人差があり、載っている通りとは限りませんが、子育ての場面で、夫として父として、どうすればよいのか迷った時に、ご利用ください。

～ あなたの記録 ～

○はじめて赤ちゃんに会った時の気持ちは？

○はじめて抱っこした時の気持ちは？



赤ちゃんの誕生日： 年 月 日 ()

1. いよいよ出産



～妻と一緒に出産にのぞみましょう！！～

【出産予定日前の心のサポート】

出産が近づくと、妻は「すごく痛かったらどうしよう」「うまく出産できるかな」などなど不安や緊張で胸がいっぱい！

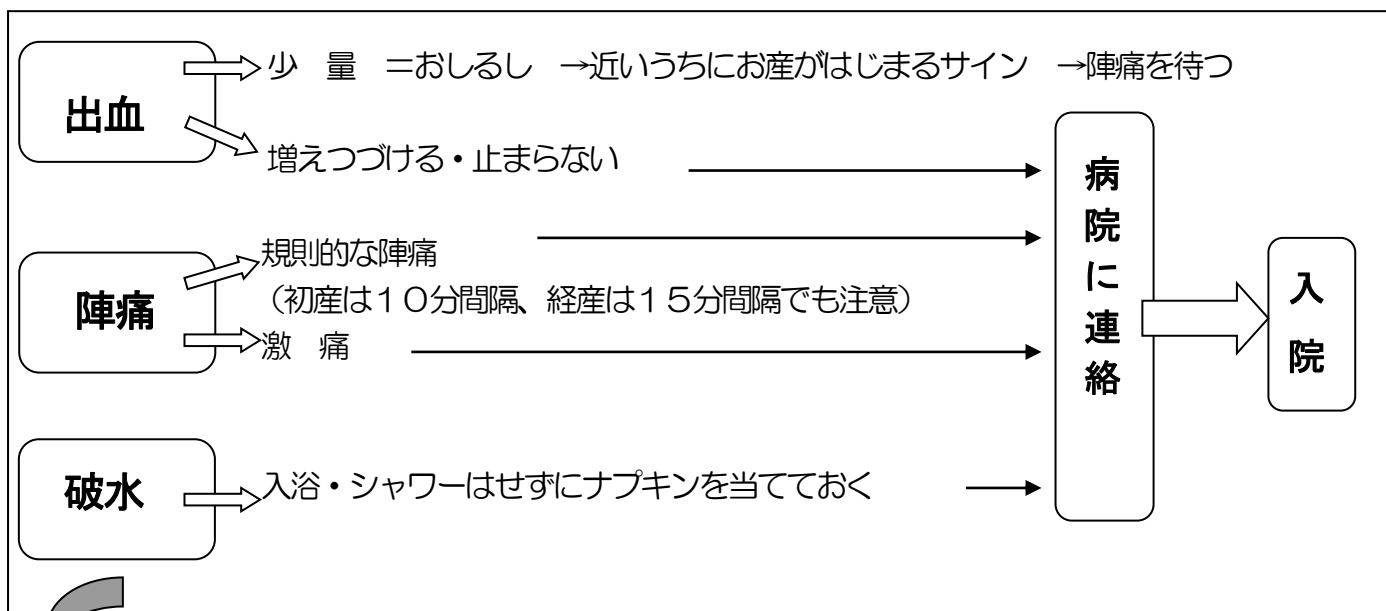
そんな時こそ夫であるあなたの出番です。夫婦でむかえる出産について話をする事で安心し、「頑張ろう！」と思えるようになります。また、休日には無理のない範囲で一緒に外出をし、気分転換をさせてあげましょう。

出産予定日が近づいたら

- ・いつでも連絡が受けられるように外出先等知らせておく
- ・帰宅は早く、夜間の外出は避ける

【入院までの流れ】

妻が37週を過ぎたら、いつ出産の徴候が現れてもおかしくありません。下記のチャートを参考に、出産の準備を進めましょう。

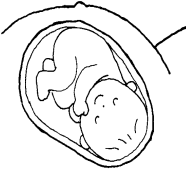


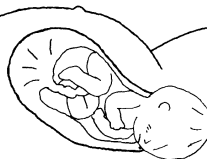





陣痛が始まったら

- ・痛みが何分ごとに何秒続くか計る！陣痛に合わせて呼吸法をリード！
- ・できるだけ入院に付き添う。出先の場合は早く病院へ！！
- ・里帰り出産で離れている場合は、電話でコミュニケーションを！



【入院後の流れ】

	出産の経過	夫のサポート
分娩第1期 (開口期)	陣痛間隔10分、子宮口10cm開大まで 初産婦：約10～12時間 経産婦：約4～6時間  赤ちゃんの様子 体の向きを変え、子宮の外に向かっている。 妻の様子 子宮口5cm開大頃まで余裕があるが、その後は陣痛間隔が短く、収縮時間が長いため辛い。最後は“いきみ”たくなる。	リラックスさせることが大切！ 呼吸法のリード 痛みを気にとられています。 妻を励ましながらかけてあげましょう。 マッサージ・圧迫 腰やおなか、おしりなど 痛いところを好みの強さで！！ 精神的な支えになって！！ 汗を拭いたり、手を握ったり、 飲み物や食べ物でエネルギー補給を！  
分娩第2期 (排出期)	子宮口10cm開大から出産まで 初産婦：2～3時間 経産婦：1～1.5時間  赤ちゃんの様子 体の向きを変えながら（回旋）出てくる。 妻の様子 分娩台に移動して、医師・助産師の誘導でいきむ。	指示にしたがって上手にいきませる！ いきみ、深呼吸のリード 医師や助産師の指示どおりに！！ 妻を上手にはげましてあげましょう。 精神的な支えになって！！ 汗を拭いたり、水分補給を！ しっかり産声チェック！ 赤ちゃんの産声 聞き逃さないで！！ 
分娩第3期 (後産期)	赤ちゃん誕生から胎盤が出るまで 初産婦：20～30分 経産婦：10～20分 赤ちゃんの様子 出生と同時に産声をあげ、肺呼吸を開始。 母体との血液循環をしていた臍帯は切断。 体重測定、呼吸や心臓の動きなどがチェックされ、洋服を着て休む。 妻の様子 胎盤が出てくる。（場合により軽くいきむ） 陣痛はなくなり、妻の体は楽になる。 無事出産できた幸福感でいっぱいの気分。	喜びをわかちあおう！ ねぎらいの言葉をかけよう 「頑張ったね」「ありがとう」 妻のからだをいたわって！ 疲労回復、子宮の収縮を促すためによく休んでもらいましょう！ 赤ちゃんと面会！！ 状態が落ち着いていければ抱っこもできます！  

○出産に立ち合わなかった場合

里帰り出産や仕事の都合などで、出産に立ち会わなくても、頑張った妻にねぎらいの言葉をかけましょう。そして、なるべく早く妻と赤ちゃんに会いに行きましょう。

2. 産後の妻のこころとからだ

【産後の母体の経過】

- ・産後0週目 : 出産した病院に入院中・・・。
- ・産後1～2週目 : 退院。自分のことと、赤ちゃんのことに専念
- ・産後3週目 : からだに気を遣いながら家事を増やしていく
- ・産後4週目 : そろそろ、妊娠前の生活に戻る



妊娠中に変化したからだをもとに戻るのに約6～8週間かかります。
この期間に無理をすると回復が遅れます。

〇マタニティブルーとは



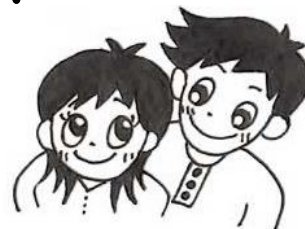
出産後、ホルモンのバランスが急激に変化し、慣れない授乳や睡眠不足が重なって情緒不安定になりがちです。涙もろくなったり、食欲がない、憂鬱、イライラするなど感情のゆれが激しくなります。
ホルモンのバランスなどは産後1～2か月位を目安に整います。

ココ大事!

なんといっても夫のサポートがいちばん!!

不安な妻の気持ちを聞き、気持ちに寄り添う

「母乳でてるの?」「大丈夫なの?」など、あなたの思いやりの言葉にも敏感に反応して落ち込みがち・・・。
不安な気持ちを受けとめ、認めてあげることが大切。



何でも妻と一緒に考える

産後は、自分と他人を比較しがちで自信がないもの。
母乳分泌、赤ちゃんの泣き方、飲み方、眠り方などは個人差があることを理解し、一緒に考えていきましょう。
心配なことは保健センターまでご相談ください。



食事や睡眠が取れる環境作りをする

家事が後回しになることがあります。自分のことは自分でするなどの協力を。
妻が疲れている様子があったら、休息を取ることを促しましょう。

妻と赤ちゃんとの生活に慣れておく

里帰り出産の場合、自宅に戻る前に実家に泊まり、
赤ちゃんの育児や生活のペースを把握しておきましょう。



【産後の回復&育児を行うための食生活】



○夫婦揃ってバランスのとれた食生活を

- ・お母さんの産後の体を回復させます。
- ・赤ちゃんに最適な栄養、母乳の分泌を促します。
- ・健康で体調がよいと、ゆとりをもって育児にとりくめます。
- ・家族のよい食習慣が、子どもの健康につながります。
離乳食も自然とバランスのよい献立になります。

* 詳しい食事の必要量はP9「妊産婦のための食事バランスガイド」をご覧ください。

【母乳育児のための夫・父の役割】



○赤ちゃんにとって最適の栄養・母乳育児を理解する

- ・母乳には、赤ちゃんの体の発育に最適な栄養成分や病気を防ぐための様々な免疫物質が含まれています。
- ・赤ちゃんに吸われる刺激により産後の体の回復を促す効果もあります。
- ・母乳育児が軌道にのるまでには1～2か月かかり、昼夜問わず頻繁に母乳を飲みます。
お母さんの疲労や不安感をお父さんが理解しサポートしていくことが、母乳育児を継続するために不可欠です。

○母乳分泌UPのために大切なこと

- ・1日に何回も吸わせる。疲れた時は、ミルクを与えてもよい。
- ・抱き方を変えて、色々な方向から飲ませる。
- ・バランスのとれた食事を必要量とる。
- ・育児の合間に休息を取る。
- ・ストレスをためない。



○母乳育児に必要な夫のサポート






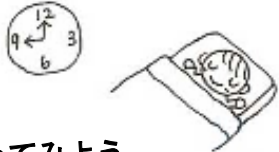

- ・妻の気持ちを聞いておく。
- ・妻が休息をとれる環境を作る。
特に産後1～2か月は優先的に家事を行う。
その後も家事、育児を夫婦で行っていくことが大切。
- ・生後1～3か月は母乳を朝晩問わずに頻繁に欲しがることを理解し、妻の不安を軽減する。











○母乳不足か心配な場合には

- ・体重を確認し、出生からの体重増加が順調であれば心配ありません。
母乳分泌、吸わせ方など助産師にご相談ください。
- ・「ミルクだけ」の授乳でも、赤ちゃんはすくすく大きくなります。夫婦でよく話合いましょう。
- ・ミルクを足す場合は、お父さんの協力が大切です。
母乳の匂いのするお母さんがあげるより、お父さんがあげた方が赤ちゃんの受け入れが良い場合もあります。(→ミルクの調乳とあげ方はP18へ)

3. こんにちは 赤ちゃん

【赤ちゃんの生活&お父さんとのふれあい】

	赤ちゃんの成長・発達と生活の様子	お父さん やってみよう！！
0 か 月	<p>寝ている時間がほとんどです おっぱいやミルクが欲しい時、おむつがぬれた時など頻繁に泣いて教えます。</p> <p>・生後2～3日は生理的な体重の減少や黄疸が見られますが、1週間ほどでなくなります。</p> <p>視力は弱く、ぼんやり見える程度ですが、聴覚は敏感で、周囲の音・声はよく聞こえています。</p> 	<p>昼夜の区別はまだありません 昼夜関係なく寝たり、起きたりと大変な時期ですが、赤ちゃんのペースに合わせてみましょう。</p> <p>お風呂にいれてみよう 帰りの早い日や、お休みの日にはお風呂に入れてあげましょう。手の大きいお父さんに入れてもらうと赤ちゃんも安心します。 (→P20へ)</p>
1 か 月	<p>起きている時間が長くなってきます ・目の前に動くもの・色のはっきりしたものを目で追うようになってきます。</p> <p>・機嫌がよいと笑ったり「アー、ウー」など声を出すようになります。</p> <p>2か月から予防接種開始。 指定の医療機関で受けましょう。 4か月までに「こんにちは赤ちゃん訪問」があります。</p> 	<p>外気浴を始めましょう 暖かい時間に、少しずつ外の空気に触れさせてあげましょう。</p> <p>赤ちゃんとお遊ぼう 音がしたり、色のはっきりしたおもちゃを喜びます。</p> 
3 か 月	<p>昼夜の区別がついてきます ・体重が生まれた時の約2倍になります。</p>  <p>・日中の授乳間隔が3～4時間程度空くようになり、夜まとめて眠るようになってきます。</p> <p>・首がすわってきます。</p> <p>・声を出して笑うなど、感情表現が豊かになります。</p> <p>・手でおもちゃを握って、遊べるようになります。</p>  <p>4か月児健診があります。指定の医療機関で受診しましょう。</p>	<p>赤ちゃんの生活リズムを整えましょう 夜9時以降の外出や、買い物はひかえましょう。</p>  <p>お散歩に行ってみよう 首がすわると、たて抱きやベビーカーでの外出がしやすくなります。</p> <p>赤ちゃんとの遊び 歌を歌ったり、いないいないばー、くすぐり遊びなどを赤ちゃんの反応を見ながら遊んでみましょう。(→P22へ)</p> 

<p>5 〜 7 か 月</p>	<p>赤ちゃんの成長・発達と生活の様子</p> <p>寝返り、お座りがはじまります</p> <ul style="list-style-type: none"> ・寝返りを始めるようになります。 ・夜5〜6時間まとめて寝たり、お昼寝が午前と午後の1回ずつになってきます。 ・支えてやると少しの間なら座ることもできるようになります。 ・見た物をつかみ、口へ持っていきます。 ・個人差がありますが、歯が生え始めます <p>7か月児相談があります。保健センターで受けましょう。</p>   	<p>お父さん やってみよう！！</p> <p>離乳食をあげましょう スタートは5、6か月頃。(→P24 へ)</p> <p>転倒や誤飲事故を予防しましょう お家の中の安全チェックをしましょう。(→P32へ)</p> <p>赤ちゃんに触れ合いましょう 顔や口の周り、口の中を優しく指で触ってあげましょう。触られることに慣れておくと、歯みがきデビューがスムーズに。</p>
<p>8 〜 10 か 月</p>	<p>記憶力が育ち、手先も器用になってきます</p> <ul style="list-style-type: none"> ・記憶力が育ち、人見知りや後追いが始まります。 ・言葉を理解し始め、バイバイなどの簡単な言葉を理解し、まねをするようになります。 ・おすわりが上手になって、ハイハイも始まります。 ・親指と他の指ではさんでつかめるようになります。 <p>8〜10か月児健診があります。指定の医療機関で受診しましょう。</p>  	<p>早寝早起きの習慣を 起床や就寝時間を一定に整え、生活リズムを整え始めましょう。</p>  <p>後追い、甘えには応えてあげて！ 無理に突き放したりせず、可能な限りそばにいて安心させてあげましょう。</p> 
<p>11 か 月 〜 1 歳 0 か 月</p>	<p>「イヤイヤ」で自己表現、伝い歩きからあんよへ・・・</p> <ul style="list-style-type: none"> ・首を横に振って「イヤイヤ」をしたり、自分の意思をしぐさで表現するようになります。 ・興味のある物に、指をさして教えてくれるようになります。 ・ソファなどにつかまって立ち上がり、足をふんばって伝い歩きを始めます。  	<p>赤ちゃんの言葉に応えましょう 赤ちゃんの興味を示しているものを一緒に見て、声に出してあげましょう。</p> <p>指しゃぶりは叱らずに 自分を安心させるために指をしゃぶっていることがあります。無理にやめさせる必要はありません。</p> 


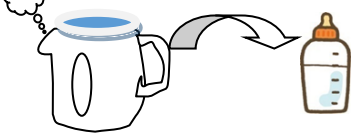




4. お父さんの育児マニュアル

【育児の基本は抱っこです・・・】

- ・首のすわらない赤ちゃんは、横抱きが基本です。
- ・手のひらや腕でしっかり抱っこしましょう。
- ・赤ちゃんが眠っている時は、起こしてまで抱っこをしてリズムを壊さないように気をつけましょう。
- ・抱っこをされると愛されていると実感し情緒が安定します。
- ・やさしく話しかけましょう。



【ミルクを作る】

<p>① 手をきれいに洗います。</p> 	<p>② 洗浄、殺菌した哺乳瓶に、70℃の湯を必要量注ぎます。</p> 	<p>③ 粉ミルクは備え付けの軽量スプーンですり切って計量する。</p> 
<p>④ 乳首をつけて哺乳瓶をよく振って溶かす。</p> 	<p>⑤ 瓶を逆さまにし、ミルクを自分の肌に1、2滴たらして温度を確認します。 *ミルクは人肌程度が適温です。熱ければ哺乳瓶を流水に当てて冷ましてからあげましょう。</p> 	<p>⑥ 使用した、哺乳瓶と乳首は、きれいに洗ってから、毎回消毒しましょう。</p> 

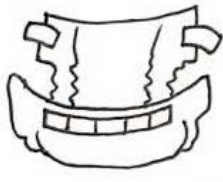

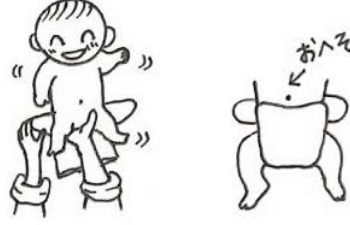


(乳児用調乳製粉乳の安全な調乳、保存及び取り扱いに関するガイドラインより抜粋)

* ミルクの作り方は、メーカーにより多少異なります。ミルク缶の表示をよく確認しましょう。

【ミルクを飲ませる】

<p>① 赤ちゃんを抱きやすく、飲ませやすい姿勢でゆったりと抱っこします。</p> 	<p>② 赤ちゃんの目を見つめ、やさしく話しかけながら乳首を吸わせませます。</p> 
<p>③ 飲み終わったら、たて抱きをしてげっぷをさせます。</p> 	<p>* 赤ちゃんはいつも同じ量のミルクを飲むわけではありません。ムラがあります。 * 飲み残したミルクは、処分するようにしましょう。</p> 

【紙おむつを替える】

<p>①紙オムツを広げる。</p>  <p>②お尻の下に①のおむつを敷いておくと楽に交換できます。</p>	<p>③あてているおむつを開き、「おしりふき」などでお尻を拭きます。 *女の子は必ず上から下へ拭きましょう。</p> 	<p>④手のひら全体でお尻を持ち上げ、おむつを交換します。 (足首を持ってお尻をあげると股関節脱臼を起こす可能性があります)</p> 
<p>⑤ お腹がきつすぎないように、おむつとの間に指が2本入るくらいのゆとりを持たせ、テープをとめる。</p>  <p>* おむつはおへそにかからないようにあてます</p>	<p>① 足回りのギャザーが内側に入り込んでいないか確認しましょう。</p> <p>② 汚れたおむつは丸め、左右のテープをとめ、捨てましょう。</p> <p>③ 最後に手を洗いましょう。</p> 	

～一口メモ～

* サイズについて

紙おむつ、布おむつとも目安の体重が表示されていますが、太ももがきつそうだったり、うんちが漏れることが多い時には、一つ大きいサイズのおむつに変えてあげましょう。

* おむつかぶれについて

紙おむつ、布おむつのいずれにしても、おしっこやうんちが出たらこまめに取り替えてあげることが予防の基本です。



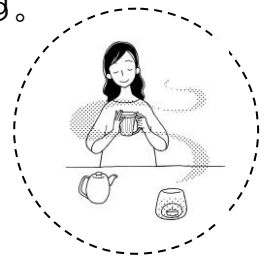
【赤ちゃんが泣いて困ったら…】

赤ちゃんは、「おなかがすいた」「うまく眠れない」など、泣いて気持ちを伝えます。特に理由もなく、問題がなくても泣くことがあります。理由がないのに泣くのは、生後2か月がピークで、成長とともにおさまっていきます。

＜うまく泣き止ませられず、イライラしそうな時は…＞

- ① 児を安全な場所に寝かせ、その場を離れる。無理に泣き止ませなくてもよい。
- ② 好きな飲み物でホッとさせる 等…気分転換をはかる。
*まずは、自分の気持ちを落ち着かせましょう♪

*お互いに(ご両親にも)このことを共有し、理解しておきましょう!



【お風呂に入れよう】

ベビーバスでの沐浴は1か月くらいまで・・・。
1か月を過ぎたら大人と一緒にお風呂に入れます！！



あかちゃんの全身を
観察するチャンス
です！

<p>① 着替え・タオルの準備をしておきます。</p>	<p>② ベビーバスにお湯を用意します。(夏38~39度、冬40度位が適温)</p>	<p>③ 洗面器にお湯を用意し、目→顔全体→耳の後ろの順で顔を拭きます。</p>
<p>④ 赤ちゃんを沐浴布に包んで、足元からゆっくりとお湯に入れます。</p>	<p>⑤ 石けんを泡立てて、頭を洗い、すすぎます。</p>	<p>⑥ お湯の中で身体を石けんで洗います。 *首・胸・腹・脇の下・手・足のくびれも丁寧に洗います。 *赤ちゃんをうつぶせにして、首の後ろ・背中を洗い最後に仰向けに戻し、お股とお尻を洗います。</p>
<p>⑦ お湯の中で石けんを流し、もう一度体を温めます。 (1回の沐浴で使う石けんの量であれば、上り湯の必要はありません)</p>	<p>⑧ 湯船からあげ、着替えます。</p>	<p>⑨ 耳、鼻を綿棒で拭き、欲しがる時は授乳します。</p>

* 赤ちゃんは、お風呂が大好きですが、1回6~8分程度が適切です。

* お父さんはゆったりと構え、赤ちゃんが泣いても「大丈夫だよ」「気持ちいいね」とやさしく声をかけてあげましょう。

<洗い方とスキンケア>

- 赤ちゃんの皮膚の厚さは大人の半分しかなく、保湿成分である皮脂が少ないため、ドライスキンになりやすいです。
- 皮膚の清潔を保つため、泡立てた石鹸で丁寧に洗います。顔も忘れずに。首や関節は広げて洗いましょう。入浴後は、皮膚を乾燥から守るために、保湿剤をたっぷり「塗り」ましょう。

【衣服の着せ方】

何を何枚着せるとか決めないで、赤ちゃんの生活環境に合わせて組み合わせましょう。一日の気温や室温の変化に応じて、調整しましょう。

○着せ方の目安

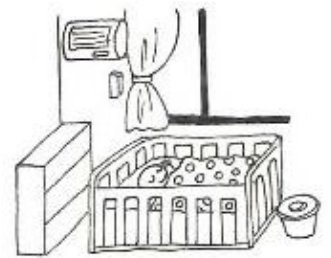
生後1か月ごろまで…大人より1枚多め
2～3か月ごろ…大人と同じくらい
4か月ごろから…大人より薄着



*着せすぎている場合は、背中に汗をかいています。背中に手を入れて確認してみましょう。

【赤ちゃんのいる環境】

赤ちゃんは、自分で体温調節をすることがうまくできません。赤ちゃんが快適に過ごせるように環境を整えてあげましょう。



ポイント!!

- ・室温を夏は25～28℃前後に、冬は20℃前後、湿度は50～60%に保つ。
- ・エアコン、ストーブ、扇風機などを使う時は、赤ちゃんに直接風が当たらないようにする。
- ・空気の入替えをこまめにする。
- ・赤ちゃんの皮膚に直接当たる寝具・衣類・おむつは、いつも清潔に保つようにする。
- ・赤ちゃんの寝かせる場所は、直射日光の当たらない日当たりの良いところで、タンスや蛍光灯の近くは避ける。
- ・1日の生活リズムをつけるために、日中はカーテンを開けて明るくする。

お父さんへアドバイス!!

夜泣きは、生後6～7か月頃から、情緒が発達してくると、おきることがあります。夜中の同じような時間帯に泣き出し、なかなか泣き止まないことも多いため大人を困らせます。また、個人差はありますが、1歳過ぎまで続くこともあります。泣いた時は、オムツを調べ、白湯を与えてみたり、安心して眠れるよう抱っこをしたりして、様子を見ましょう。

月齢が高くなるにつれて、夜泣きの回数が減ってきます。



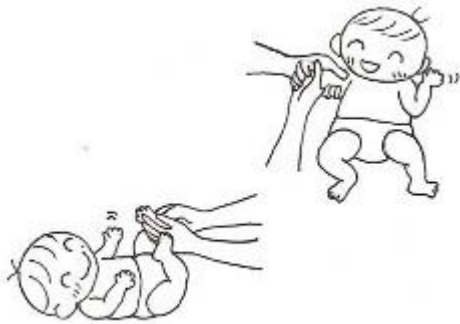
5. 一緒に遊んでみよう

赤ちゃんは、お父さんや、お母さんに触れられるととても安心します。スキンシップをたくさんして親子の絆を深めましょう。

0か月～2か月（ねんねの頃）

〔はだかんぼマッサージ〕

仰向けにして、ほっぺ・腕・足・おなかなど、体のあちこちを優しくさすってあげましょう。



3か月～4か月（首座りの頃）

〔赤ちゃんとお話しよう〕

機嫌のよい時には、「ア～ウ～」
「オックン」などと声を出すようになってきます。赤ちゃんの発した音をまねて会話をしてみましょう。



4か月～6か月（寝返りの頃）

〔ラッコでゆらゆら〕

赤ちゃんを胸の上に寝かせ、赤ちゃんの体をしっかり両手で支えながら、左右にユラユラやさしく揺らしてあげましょう。



7か月～9か月（お座りの頃）

〔ダンボールカーで遊ぼう〕

空きダンボールに赤ちゃんを座らせて、パパが後ろから押ししたり、前から引っ張ったりして動かします。速度や距離をみながら楽しみましょう。



9か月～11か月（ハイハイの頃）

〔ハイハイで追いかけてっこ〕

お父さんも一緒にハイハイをして、「待て待て」といいながら赤ちゃんを追いかけてみましょう。



〔お山を登ろう〕

丸めた布団をお山に見立てて、お父さんと一緒にハイハイで登ってみましょう。登れるようになってきたら、クッションを増やしてみたり、何かの下をくぐってみたりと変化をつけて楽しみましょう。



1歳0か月（つかまり立ち～あんよの頃）

〔お膝でトン！〕

お父さんのお膝に向かい合わせに座り、1. 2. 3 で膝の間に落とします。歌などに合わせてリズムよく遊んであげましょう。



膝の上に座らせ、そのままお膝にゴロン。
上手にできると歯みがきの仕上げもスムーズに・・・。(→P27へ)

〔立たせてゆらゆら〕

赤ちゃんを立たせて、両手を支えて、前後左右に体を揺らしてあげましょう。



* 乳幼児揺さぶられ症候群に注意しましょう。

抱っこをして、やさしくゆらゆらあやす分には心配ありませんが、強く揺さぶりすぎると未熟な赤ちゃんの脳を傷つけ、脳内出血を起こしてしまうことがあります。
赤ちゃんをあやす時には、やさしく揺るようにしてあげましょう。

6. 離乳食をあげましょう



○離乳食はなぜ必要・・・？

食べ物から栄養補給

食べ物を食べ、消化吸収する力をつけていきます

口の動きの発達を促す

ペースト状から形のあるものへと形態をかえ、飲み込んだり、噛んだりと食べる練習をしていきます

味覚の発達を促す

様々な食品の味を経験し食事の楽しさを覚えていきます

○離乳食をあげる時のチェックポイント



- ・赤ちゃんの成長にあったものをあげる・・・食材、形態、アレルギーがないか確認。ベビーフードは月齢にあったものを選ぶ。
- ・離乳食はだいたい同じ時間にあげる・・・日によって違うと体調不良を起こす原因に。
- ・楽しい雰囲気、笑顔であげる・・・「おいしいね」「楽しいね」と声をかけながらあげてみましょう。

○進め方の目安

以下の事項は、あくまでも目安であり、子どもの食欲や成長・発達の状況に応じて食事の量を調整する。

	離乳の開始 離乳の完了			
	離乳初期 生後5~6か月頃	離乳中期 生後7~8か月頃	離乳後期 生後9か月~11か月頃	離乳完了期 生後12か月~18か月頃
食べ方の目安	○子どもの様子をみながら1日1さじずつ始める。 ○母乳や育児用ミルクは飲みただけ与える。	○1日2回食で食事のリズムをつけていく。 ○いろいろな味や舌ざわりを楽しむように食品の種類を増やしていく。	○食事リズムを大切に、1日3回食に進めていく。 ○共食を通じて食の楽しさ・体験を積み重ねる。	○1日3回の食事リズムを大切に、生活リズムを整える。 ○手づかみ食べにより、自分で食べる楽しみを増やす。
調理形態	なめらかにすりつぶした状態	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	歯ぐきで噛める固さ
1回当たりの目安量				
穀類 (g)	つぶしから始める。	全かゆ50~80	全かゆ90~軟飯80	軟飯90~ご飯80
野菜・果物 (g)	すりつぶした野菜等も	20~30	30~40	40~50
魚 (g)	試してみる。	10~15	15	15~20
又は肉 (g)		10~15	15	15~20
又は豆腐 (g)	慣れてきたら、つぶした	30~40	45	50~55
又は卵 (個)	豆腐・白身魚・卵黄等を	卵黄1~全卵1/3	全卵1/2	全卵1/2~2/3
乳製品 (g)	試してみる。	50~70	80	100
歯の萌出の目安		乳歯が生え始める。	1歳前後で前歯が8本生えそろう。 離乳完了期の後半頃に奥歯（第一乳臼歯）が生え始める。	
摂食機能の目安	口を開けて取り込みや飲み込みが出来るようになる。	舌と上あごでつぶしていくことが出来るようになる。	歯ぐきでつぶすことが出来るようになる。	歯を使うようになる。

※衛生面に十分に配慮して食べやすく調理したものを与える

「授乳・離乳の支援ガイド（2019年3月発行）」より抜粋

お父さんがつくる かんたん離乳食

～ つくるときの注意 ～

- ① 手洗いを忘れずに。
- ② 調理器具を清潔に。
- ③ 味付けは薄味（5～6か月頃は味付けはしない）。
- ④ 温度が熱すぎないか（冷たくないか）注意。



5～6か月頃 かぼちゃがゆ

○用意するもの

- ・ごはん ・ベビーフード(ペースト瓶詰め)
- *お湯で溶いて使うフリーズドライタイプのものでもできます。

- ① 耐熱容器に、ごはん小さじ1さじ、水を小さじ5杯いれ、ラップをふんわりかけて電子レンジで2分加熱する。
(離乳食用メラミンの容器は使用できません)
- ② ①のおかゆをヨーグルトのようにドロドロになるまですり鉢ですりつぶす。
- ③ ベビーフードの瓶詰めのかぼちゃペーストを小さじ1杯入れる。

7～8か月頃 バナナヨーグルト

○用意するもの

- ・バナナ 1cm輪切り
- ・プレーンヨーグルト大さじ2杯

- ①バナナをスプーンの背であらつぶしにする。
- ②ヨーグルトとあえる。

～*～組合せ例～*～*～*～*～*～*

- ・ベビーフード 五目おじや1人前
- ・バナナヨーグルト
- ・味噌汁の具（大根やじゃがいも）を5mm角程度に切ったもの 小さじ2杯

9か月～11か月頃

アジのおろし和え

○用意するもの

- ・アジの刺身 ・油 ・大根おろし
- ・しょうゆ ・片栗粉

- ①アジを少量の油で焼き、あらくほぐす（小さじ1杯程度）。
- ②耐熱容器に大根おろし小さじ1杯と水小さじ2杯、しょうゆ1滴、水で溶いた片栗粉を2滴入れて、電子レンジで20秒加熱し、混ぜる。
- ③ ①と②を和えて出来上がり。

～*～組合せ例～*～*～*～*～*～*

- ・全がゆ又は軟飯をこども茶碗8分目程度
- ・アジのおろし和え
- ・野菜の煮物（にんじん、さといもなど）

12か月～18か月頃

チーズトースト

○用意するもの

- ・食パン8枚切り 1枚
- ・とけるチーズ 1/2枚

- ①パンの上にチーズをのせ、細長くスティック状に切る。

- ②トースターでこんがり焼いてできあがり。

～*～組合せ例～*～*～*～*～*～*

- ・チーズトースト
- ・サラダ
(トマト、ゆでブロッコリー、マヨネーズ)
- ・牛乳100ml
(電子レンジで温めてから冷ます)

7. 幼児期の子育て

まだまだ赤ちゃんだと思っていたのに、いつの間にか上手に歩き、おしゃべりをするようになってきた我が子。これからの育児は、赤ちゃん時代の身の回りのお世話から、しつけをしたり、遊んだりといった育児に変わってきます。

【1歳代】

<成長と発達の特徴>

- ・ 発育のテンポは徐々に緩やかになるが、体つきや動作などは全体的にしっかりとしてくる。
- ・ 一人歩きができるようになり、行動範囲がぐっと広がってくる。
- ・ ママ、パパ、ブーブなど意味のある言葉をいくつか話すようになる。
- ・ 自我が芽生えてきて、何でも自分でやりたがるようになる。



<お父さんへのアドバイス>

お誕生日を過ぎると、歩くのも上手になり、片時も目を離せません。昨日できなかったことが、今日出来るようになるなど、大人をビックリさせることも多くなってきます。

引き出しや戸棚を片っ端から開けて中の物を出し入れするのも大好きです。いたずらには、「ダメ」と禁止するより、危ないものは手の届かない所に片付けて、好奇心を満たしてあげましょう。



<お父さんと一緒にやってみよう>

公園や、河原などには、子どもたちの好奇心を刺激する材料があふれています。一緒に歩いて、虫やお花などを見つけてみたり、坂道や、草むら、砂利道などいろいろな所を歩いてみるのも喜ぶます。



☆1歳6か月健診があります。お知らせが届いたら保健センターで受診しましょう。

<お食事Q & A>

Q: 1歳になったら、もう大人と同じものを食べさせてよいですか？

A: 一緒に食べられるものが増えてきますが、まだまだ注意が必要です。

<食べることが難しく、注意が必要な食品・料理>

刺身	食品の繊維をこまかくかみつぶすための第二乳臼歯（奥歯）がはえ揃うのは2歳から3歳頃。頬の筋肉や顎の発達も未熟なため、かむ力は大人の30%程度です。 加熱してやわらかくなった野菜や魚、ひき肉料理が中心です。大きめに切ってやわらかく煮た野菜はガブツと前歯でかみとって食べる経験をさせていきましょう。
たこ・いか・かまぼこ	
サラダ（レタス・キャベツ）	
ごぼう・たけのこ	
焼肉、ステーキ	
漬物 キムチ 塩辛	塩分や辛味成分が強いものは味覚の発達を妨げます。
スナック菓子	また、消化器官や腎臓などに負担がかかります。
チョコレート	高脂肪の食品は消化が難しく、下痢などの体調不良につながります。ケーキはお誕生日やクリスマスなど特別な日に少し・・・とお楽しみ程度であれば問題ありません。
うなぎ	
ケーキなどのクリーム	
もち、こんにやくゼリー	かみつぶすことができず、のどにつまらせる恐れがあります。



パパと同じ食事はおいしそう・・・
でも、もう少し大きくなってからね。

<お父さんと一緒に歯みがき>

歯みがきは年齢が高くなれば、自然にできるようになるものではありません。

なんでもやりたがるこの時期は自分で歯みがきをすることが大好き。

一緒に食事した後は、みんなで歯みがきも忘れずに。

「仕上げみがき」は寝かせてみがくとお口の中がよく見えます。

楽しい雰囲気で行いましょう。

歯みがきが大好きになるための秘訣！

- * ゴロンと寝かせる遊びをしてみよう。
- * 手をつないで声をかけて！
- * 歌を歌う♪
- * いっぱいほめる など



☆ 歯っぴい はみがき教室 開催中！（保健センター）

* むし歯予防の話やお子さんの歯のはえそろいに合わせたお手入れの実習。家族で御参加ください。

【2歳代】

＜成長と発達の特徴＞

- ・ 運動機能が発達し、跳んだり、跳ねたりもできるようになる。
- ・ 「ワンワンいた」などの2語文が話せるようになる。
- ・ 創造力が豊かになり、ごっこ遊びが上手にできるようになる。
- ・ 自己主張が強くなり、かんしゃくを起こすことも多くなる。
- ・ 何でも、自分でやりたがるようになる。



＜お父さんへのアドバイス＞

何でも自分でやりたがり、手を出すと怒りだす……。甘えてきたかと思うと、反抗したり……。感情や、情緒の起伏が激しく、周りを困らせる大変な時期です。

この時期のかんしゃくは、自我が順調に発達している証拠。頭ごなしに叱ったり、禁止したりするとかえって反抗するようになります。

かんしゃくを起こしたら、やさしく抱きしめてあげましょう。子どもの気持ちが落ち着いたら、「どうしたの?」「～したかったんだね」と声をかけ、まずは子どもの気持ちを聞いてあげましょう。

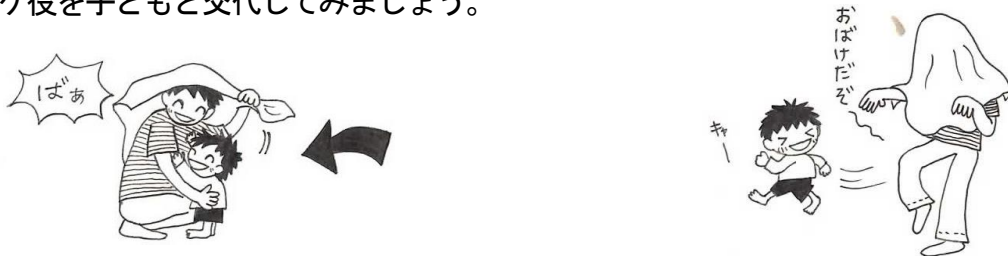
そのあとにその行為がなぜいけないのか説明してあげると良いです。ことばが上手に話せるようになってくるとかんしゃくも減ってきます。今はゆったり構えて見守ってあげましょう。



＜お父さんと一緒にやってみよう＞

～オバケで追いかけてっこ～

お父さんが布をかぶり、オバケ役になって追いかけてっこ。捕まえたら「ばあ」と顔を見せ、オバケ役を子どもと交代してみましよう。








- * 後方を注意して走ることで、バランスをとって走る力がつきます。パパと分かっているだけでも、「オバケ」をイメージして楽しめます。オバケから逃げる、捕まったら交代するというルールを理解して遊べるようになります。

☆ 2歳児歯科健診があります。予約制ですので保健センターへご連絡の上受診して下さい。

<お食事Q & A>

Q:好き嫌い、集中して食べない…しつこくして、無理に食べさせるべきですか？

A: 2歳ころは自己主張が強くなりますが、まだ自分をおさえることができず、注意されてもすぐに同じことを繰り返すものです。よほどおなかが空いていない限り、食事に集中するのは10分ともちません。こんなときこそ、お父さんが「楽しく食べる姿」を見せてあげてください。

 <p>いっぱい遊んで、 おなかをペコペコにしよう</p>	 <p>おやつはお休みの日もいつも と同じ時間に量を決めて</p>	 <p>食事前はおもちゃと同じく 大人の携帯電話も片づけ テレビも消しましょう</p>
 <p>怒るのは逆効果 「食べなさい」より「おいしいね」 と、食べる姿をみせて</p>	 <p>嫌いなものを食べたら いっぱいほめよう</p>	 <p>仕事で遅い日は、子どもは先に ご飯を食べて「おやすみ〜」。 朝ごはんをいっしょに食べよう</p>

「いただきます」「ごちそうさま」を家族一緒に！

<歯みがきステップアップ>

休日の仕上げみがきは、お父さんもやってあげましょう。

* 口の中に指をいれ、唇や頬をとけると
歯がよく見え、みがきやすくなります。

* むし歯になりやすいところ

- ① 歯と歯肉のさかい目
- ② 歯と歯の間
- ③ 奥歯の溝



2歳から3歳にかけて
第2乳臼歯(一番奥の
歯)が生えてきます。
生えてきたばかりの歯
は、むし歯になりやす
い。念入りにみがいて
あげよう！

【3歳代】

＜成長と発達＞

- ④ 手先が器用になり、ハサミやクレヨンを上手に使いこなせるようになる。
- ⑤ 洋服の着脱ができるようになる。日中のトイレが自立するなど、身の回りのことが自分でできるようになる。
- ⑥ 「パパ会社いっちゃった」など、文章で話をするようになる。
- ⑦ 自分の感情も、ことばで伝えることができるようになる。
- ⑧ 反抗期に入り、気に入らないことがあると怒ったり、泣きわめいたりもする。



＜お父さんへのアドバイス＞

反抗期に入り、手をやくことが多くなってくる時期です。

この時期に良いこと悪いことを教え、しつけをすることは大切です。

良いことをした時は、頭をなでたり、抱きしめてあげたりして心から褒めてあげましょう。危ないことをした時などは、その場で厳しく叱ることも必要です。

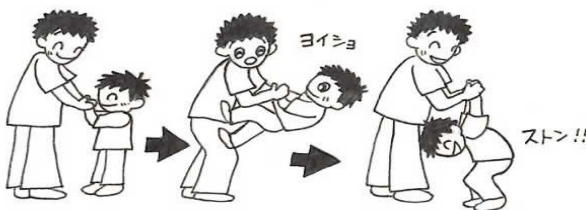
また、この頃から「おはよう」「ありがとう」などの日常のあいさつや、順番を守る、相手の気持ちを思いやるなどの社会のルールも少しずつ教えていきましょう。



＜お父さんと一緒にやってみよう＞

～月面宙返り～

- ① 子どもと向き合って手を握ります。
 - ② 子どもは親の体を伝ってそのまま一回転します。
- ☆ 慣れてきたら、前に一回転、後ろに一回転と連続して出来るように、練習してみましょう。



*体がだいぶしっかりしてきて、けんけんや、でんぐり返しなどのバランスを必要とした動きも出来るようになります。お父さんならではのダイナミックな遊びを一緒にあげましょう。

☆ 3歳児健診があります。お知らせが届いたら保健センターで受診しましょう。

<お食事Q & A>

Q:夕食後、自分(パパ)がお菓子を食べていると欲しがるのでついあげてしまいます。

A: パパとの楽しい時間ですが、食事前や食後など時間を決めずに食べていると、様々な問題が生じます。まずは、大人が夜間のお菓子を控えたり、パパの帰りが遅い場合には、先に「おやすみなさい」ができるといいですね。その分、休日の食事やおやつときは楽しい時間を過ごしましょう！

子どもにとっておやつとは??

① 必要な栄養を補うもの

子どもは胃が小さく、消化吸収能力も発達途上なので、3回の食事だけでは必要な栄養がとりきれません。おやつでの栄養補給が必要です。(下記のおすすめおやつ参照)

② 次の食事時間までのつなぎ

食事で得たエネルギー等を使いきるのが3~4時間後。昼食から夕食までもちませんので、適量のエネルギー補給が必要です。

③ 水分補給

大人より体重あたりの水分の必要量が多いので、おやつときの水分補給が必要です。(麦茶など甘くない飲み物)

④ 心の栄養、おたのしみ

楽しくおやつを食べて、幸せな気持ちの中でゆっくりした時間を過ごします。大人になってからの思い出になるものです。

だらだらおやつはなぜいけないの?



- ①お腹がすかない ②むし菌になりやすい



- ③胃腸不良になりやすい



- ④肥満などが原因で生活習慣病になりやすい



- ⑤好き嫌いがおこりやすい

おやつの適量

年齢	おやつエネルギー量
1、2歳	120~240kcal
3歳から5歳	150~300kcal

兄弟との量の差をつけてね!

おすすめおやつ

- おにぎり 小1個
- ぶどうパン 小1個
- みかん 1個
- バナナ 1本
- ふかし芋 中1/2本



8. 防ごう！！子どもの事故

1歳から4歳の子どもの死亡原因のうち、「不慮の事故」は全体の3分の1から4分の1にも上り、病死より多いのが現状です。とくに0歳から4歳の不慮の事故の死因は、交通事故よりも、家庭内で多く発生しています。家庭内での事故の大半は、家族のちょっとした気配りで防げます。このチェックリストで我が家の安心度をチェックしてみましょう。

場所	チェック項目
部屋の中	<input type="checkbox"/> 家具やテーブルの角をガードしていますか。 <input type="checkbox"/> ストープに安全柵をつけていますか。 <input type="checkbox"/> 窓のそばにイスなどの踏み台になるようなものはありませんか。 <input type="checkbox"/> コンセントにコンセントカバーをつけていますか。 <input type="checkbox"/> 電気コード、ブラインドの紐などをイタズラしないようにまとめていますか。 <input type="checkbox"/> テーブルの上に、クリップやコインなどを置いていませんか。 <input type="checkbox"/> たばこや、たばこの吸殻が手の届くところに置かれていませんか。
キッチン	<input type="checkbox"/> 炊飯器や電気ポットは、子どもの手の届かない所に置いていますか。 <input type="checkbox"/> ラップやビニール袋は、子どもの手の届かない所に置いていますか。 <input type="checkbox"/> 包丁などの刃物を、子どもが触れない場所に片付けていますか。
浴室・洗面所	<input type="checkbox"/> 風呂場に一人で入れないように、工夫していますか。 <input type="checkbox"/> 入浴後は、浴槽のお湯を抜いていますか。 <input type="checkbox"/> 洗剤は、子どもの手の届かない所に置いていますか。 <input type="checkbox"/> 洗濯機のそばに、踏み台になるようなものを置いていませんか。
ベランダ・階段	<input type="checkbox"/> ベランダの柵の近くにエアコンの室外機や、植木鉢など踏み台になるような物を置いていませんか。 <input type="checkbox"/> 階段を一人で登り降りできないような工夫をしていますか。
自転車・自動車	<input type="checkbox"/> 自転車にのる時には、安全ベルト、ヘルメットを着用していますか。 <input type="checkbox"/> 自動車にのる時には、チャイルドシートに乗せていますか。



【事故とケガの対応】

<やけどをした>

やけどに気づいたら、まず弱い流水で十分に冷やしましょう。

こんな時はすぐに病院へ！！

- ・ やけどの範囲が大人の手のひら以上
- ・ 皮がむける、皮膚の色が白い、あるいは黒っぽい
- ・ 顔や頭、関節、陰部や肛門のやけど
- ・ 500円玉以上の大きさの水ぶくれ
- ・ こたつやホットカーペットなどによる低温やけど



<頭を打った>

頭を打った場合、すぐに大泣きをして、泣きやんだあと元気になれば、まず心配ありませんが、静かに寝かせ、打った所を冷やして様子を見ましょう。一見元気そうに見えても、当日は連れ歩くことは避け、24時間は様子を見ましょう。

こんな時はすぐに病院へ！！

- ・ 元気がなく、ぐったりしてきた
- ・ 顔色が悪くなってきた
- ・ 意識がない
- ・ 嘔吐、けいれんがあった



<物が気管に入った>

[赤ちゃん]

片手で下を向くように支え、背中を平手で数回たたきます。



[幼児以上]

後ろから抱えて溝落ちにこぶしを当てて、一気に持ち上げます。



こんな時にはすぐに病院へ！！

- ・ 詰まらせたものが取れない
- ・ 呼吸をしていない
- ・ おかしな呼吸をしていて、顔色が悪い

お父さんをお願い・・・

ナッツ類は詰まりやすく、細かいかけらが気管支に入っただけでも、炎症を起こしたり、喘息のような症状が出たりします。3歳くらいまでは、ナッツ類を与えないようにしましょう。

<異物を飲み込んだ>

飲んだものによって処置が異なります。まずは、何をどのくらい飲んだか確認します。下記のようなものは、緊急を要することもあるため、特に注意しましょう。

～対応のポイント～

飲み込んだもの	対応			
	水を飲ませる	牛乳を飲ませる	吐かせる	
たばこ	×	×	○	病院を受診 しましょう
医薬品	○	○	○	
衣類用防虫剤	○	×	○	
強い酸やアルカリ性の 洗剤・漂白剤	×	×	○	早めに病院を 受診しましょう
灯油や揮発性の物質	×	×	×	

こんな時にはすぐに病院へ！！

- ・ けいれんを起こした
- ・ 呼吸が苦しそう
- ・ ぐったりしている
- ・ 顔色が悪い

お父さんをお願い・・・。

たばこの誤飲は、乳幼児には大変危険な事故です。1本の1/4程度飲み込んだだけでも中毒を起こし、1本以上飲み込むと命に関わることもあります。

また、たばこそのものを飲み込むより、たばこを浸した吸殻の溶液を飲むことはもっと危険です。灰皿はもちろん。ジュースやコーヒーの空き缶を灰皿代わりにして置いたままにするようなことは避けましょう。

中毒110番

(財) 日本中毒情報センター

中毒110番 (つくば) 029-852-9999 (365日9~21時)

(大阪) 072-727-2499 (365日24時間)

たばこ専用電話 072-726-9922 (365日24時間)

神奈川県医師会中毒情報相談室

045-262-4199 (365日24時間)



9. 赤ちゃんの病気の予防と対応

【病気の予防に心がけたいこと】

＜生活の中での注意＞

赤ちゃんを連れての人ごみへの外出や夜遅くの外出は控えましょう。赤ちゃんと一緒に、お父さんもできるだけ毎日の生活リズム(お風呂や就寝時間など)を一定に整えて、家族単位で病気を予防することが大切です。



＜予防接種＞

子どもの病気で多いのが「感染症」です。

病気が重症にならないように、あらかじめ予防接種で「免疫」をつけておくと安心です。母子健康手帳で定期の予防接種の種類と接種する時期(月齢)、順番を確認しておきましょう。

定期予防接種は、平塚市で指定する予防接種実施医療機関で無料で接種できます。

【普段の赤ちゃんの体調を知っておきましょう】

日ごろからお子さんの状態をよく観察して知っておくと、家庭でも「いつもとどこかが違う」という体調の変化がわかり、早く病気に気づくことができます。

チェック <input type="checkbox"/>	【機嫌はどうか】	元気な時の様子は？
チェック <input type="checkbox"/>	【顔色はどうか】	いつもの顔色は？
チェック <input type="checkbox"/>	【授乳の様子】	普段の授乳回数と量は？
チェック <input type="checkbox"/>	【熱はないか】	平熱は何度ぐらいか？
チェック <input type="checkbox"/>	【泣き方はどうか】	お腹がすいた時、眠い時の泣き声は？
チェック <input type="checkbox"/>	【吐いていないか】	飲みすぎ等で吐きやすい方か。吐く時の様子はどうか？
チェック <input type="checkbox"/>	【下痢はしていないか】	普段のうんちの回数・量は？ 色や硬さ・臭いはどうか？

【赤ちゃんが病気にかかったら】

赤ちゃんは抵抗力がまだ完全にはできあがっていないので、よく病気をします。病気をしながら育っていくと言ってもいいほどです。

ですから、まずはあわてずに、お子様の状態を判断しましょう！！

こんな時は、すぐに病院へ！！

- ・ 高熱が出てぐずっている時
- ・ 急に激しく泣き出し、ミルクをあげたりあやしたりしても泣き止まない時や、手足を縮めるようにして泣いたり、「うとうとしたり、激しく泣いたり」を繰り返す時
- ・ 下痢と嘔吐が続く時や下痢だけでも元気がなく、ぐったりしている時
- ・ けいれんが止まらない時
- ・ 咳き込みが続いたり、呼吸のたびにゼーゼーし、肩で息をする時
- ・ 寝てばかりいて、ぐったりしている時
- ・ 顔色が悪い時



病院に行く時に持っていくもの

母子健康手帳 乳幼児医療証 健康保険証

他の病院で処方されている薬があれば内容がわかるもの（お薬手帳など）

★ まずはかかりつけ医に相談しましょう。

★ 休日や夜間にどうしても受診が必要な時は、「平塚市休日・夜間急患診療所」（p 38）があります。診察時間が決まっていますので、問い合わせしてから受診をしましょう。

★ こどもの救急 <http://www.kodomo-aq.jp/>
症状に合わせた対応をホームページで案内しています

★ 平塚市医師会ホームページ <http://hiratsuka-med.jp>
市内の医療機関を案内しています。



★ かながわ小児救急ダイヤル <http://www.pref.kanagawa.jp/cnt/f952/>

専任の相談員が体調の急変等に関する、一般的な助言をしてくれます

相談時間：毎日 18時から 24時

電話番号：#8000 ダイヤル回線、IP 電話、PHS等からは045-722-8000

10. 諸手続きについて

令和5年12月1日現在

項目	内容	窓口
□出生の届出	生まれた日を含めて、14日以内に提出しましょう。お子さんの名前も記入するので、この時まで決めておきましょう。	市役所（市民課） 0463-23-1111 父母の住所地又は本籍地・出生地 ・ 母子健康手帳 ・ 届出人である父又は母の印鑑 （朱肉を用いるもの） ・ 届出書（医療機関で発行します）
□出生連絡票の提出	こんにちは赤ちゃん訪問のために使用します。母子健康手帳のハガキを提出してください。	母子健康手帳にあるハガキを、 市役所（市民課）へ持参 又は、保健センターへ持参、郵送
□児童手当の申請	中学校卒業までの児童を養育している方に支給されます。詳細は、こども家庭課までお問合わせ下さい。	市役所（こども家庭課） 0463-21-9844 ・ 児童手当・特例給付認定請求書 ・ 請求者の通帳等口座の分かるもの ・ 父母のマイナンバーカード又は通知書カード（公務員は、勤務先へお問い合わせ下さい）
□小児医療費助成制度の申請	18歳の年度末までの医療機関での保険診療分の負担額の助成をします。詳細はこども家庭課までお問合わせ下さい。	市役所（こども家庭課） 0463-21-9844 ・ 医療証交付申請書 ・ お子さんが加入する予定の父母どちらかの健康保険証 ・ 父母のマイナンバーカード又は通知書カード （必要に応じて提出する書類が他にあることがあります）
□健康保険の加入	赤ちゃんも健康保険に加入しましょう。	社会保険の場合 →勤務先へお問合せ 国民健康保険の場合 →市役所（保険年金課）

～子育て初心者のパパ、必見！！～

かながわ版父子手帳 かながわパパ応援ウェブサイト

パパミカタ！！

スマホなどで気軽にアクセス！



11. お父さんの便利手帳

【保健センターのご案内】

☆妊娠・出産・育児のご相談は、お気軽に保健センターをご利用下さい。

○ひらつかネウボラルーム「はぐくみ」

TEL 0463-59-9570

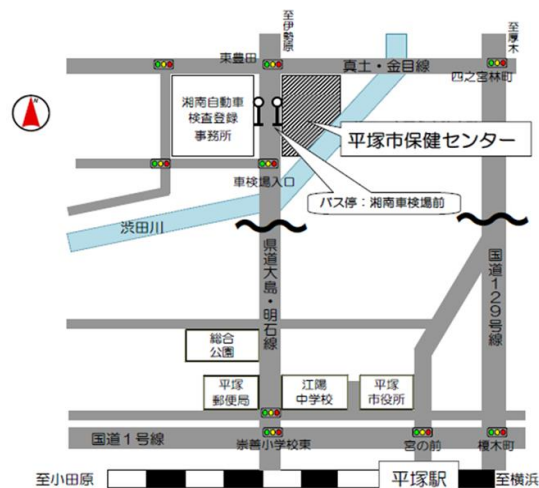
○平塚市健康課

TEL 0463-55-2111

時間 平日 8:30~17:00

住所 〒254-0082

平塚市東豊田448-3



交通

神奈川中央交通バス 平塚駅北口4番線

平65系統 下島・大島經由田村車庫行

平97系統 平間・大島經由伊勢原南口行

湘南車検場下車、徒歩2分

【休日・夜間診療所のご案内】

《平日夜間診療：月～金曜日》

内科・小児科 外科 19:00~22:30

《土曜夜間診療：土曜日》

内科・小児科・外科 19:00~22:30

《休日診療：日曜日、祭日、年末年始（12/29~1/3）》

【昼間】 内科・小児科・外科 } 9:00~11:30 13:30~16:30
耳鼻咽喉科・眼科（原則第2・4日曜日のみ）

歯科 9:30~11:30 13:30~16:30

【夜間】 内科・小児科・外科 19:00~22:30

所在地：平塚市東豊田448-3（平塚市保健センター内）

電話：診療時間内：0463-55-2145（医科）

0463-55-2176（歯科）

診療時間外：0463-21-3340（消防本部救急案内）

*症状により医療機関を紹介する場合があります。受診の前に問い合わせをして下さい。