

4か月～7か月

ママと苦勞を分かちあう

離乳食をあげる

最初は!

- おかゆをペーストしたものからスタート。慣れたらじゃがいも、豆腐へと進めていこう。

赤ちゃんの様子(目安)

- ・首がすわり、寝返り、お座りなどができるようになる
- ・表情が豊かになり、からだをよく動かすようになる
- ・パパやママなど見慣れた人を認識できるようになる
- ・昼に起きている時間が長くなる
- ・夜泣きが多くなる



ティースプーンに1杯くらいからはじめて、様子を見ながら量を調整していこう。



シユタッ



- パパがおいしそうに食べていると、食べることに興味を持つようになるよ。



夜泣きにつきあう

ママとうまく交代しながら乗り切ろう

- パパとママのイライラは赤ちゃんにも伝わる。ゆったりとかまえよう。

例えば

- ドライブに連れていく
- 抱っこやおんぶをして近所を散歩



散歩して昼夜の区別をつけると夜泣きが少なくなるという声も。



パパの大きな腕ですっぽり抱えてあげると安心して泣き止むことも！



ママの本音 **ちりり!**

たまには育児から解放させて！

家事や育児に追われてお疲れ気味。たまにはパパが赤ちゃんとお留守番してママがのんびりと自分の時間を過ごせるようにしてあげよう。仕事も育児も息抜きが大切だ。



▶ 育パパからの質問

- Q 気を付けなければいけない食べ物ってあるんですか？



A ある

▶ 先輩パパからアドバイス！

乳幼児に食べさせると危険な食べ物もある。食中毒を引き起こすおそれがあるので気を付けよう！お菓子、イオン飲料、果物など甘い食べ物はまだあげるのをやめておこう！



育パパ手帳〜できることから、はじめよう！〜