

保存版

できることから、はじめよう！

# いい育パパ手帳



監修/NPO法人近江八幡市中高支援センター  
デザイン・監修/株式会社ヤマブラ  
発行/ニビモ家庭センター(平成27年3月)

近江八幡市

# 妊娠中のママの からだは大変!

## もう二人だけの頃とは違う??

流産しやすい時期。ママはつわりが始まって、体の変化に気持ちがついていけず、気分が滅入ることも。自分でできることは自分でやる習慣を身につけよう。



## パパもお酒を控える時期かも

妊娠中のママはタバコやお酒がNG!  
酔っぱらっているパパを見て幻滅するママも。  
一緒に我慢する心意気が嬉しいという声もあるぞ。

## 「つわり」って、乗り物酔い!?

料理の匂いがダメになったり、食事ができなかったり、症状は様々。乗り物酔いがずっと続いているような気分らしいぞ。



## ちょっとずつ 挑戦だ!

まずは食卓準備や  
食器洗いからでも  
OK。茶碗の置  
き放しは減点  
ポイントだ。



## 男子パワー 活躍のチャンス

買い物はもちろん、高い  
場所の洗濯物干し、ゴミ  
を集めて集積所へ。  
ちょっとの作業がママに  
はウルっとくる瞬間だ。

# 性別がわかり、胎動が 感じられるように！

## 赤ちゃんを迎える準備にワクワク♪

出産方法を検討したり、ベビー用品を準備、  
名前を考えるなど、今しかできないことを楽しもう。

### 赤ちゃんも成長しているぞ

ママのお腹にさわったら、胎動を感じ  
られる頃。パパの声に反応するかも！



### パパママ教室でイメトレ

赤ちゃんの抱き方や泣いた時のあやし方を教えてもらえるぞ。出産後は意外と時間がないもの。今のうちに子どもセンター(P10参照)を見学しておくのもおススメ。

### 急に機嫌が悪くなる ママにビックリ!!

なんでもないことで泣けてきたり、イラついたりするママ。突然の変化にビックリすることも。ただ話を聞いてあげるだけでもホッとするもの。正論を言いたくなってしまっても、ここはちょっとガマンだ！



# いよいよ出産間近！

## お腹がどんどん大きくなってドキドキ…！

ママのお腹はかなりせり出してバランスがとりにくいため、階段などで転びそうになることも。

里帰り出産をする場合は、8か月ごろの移動がおすすめ。



## 早めの準備で抜かりなし

入院・出産で必要な持ち物や連絡方法、交通手段などの確認をしっかりとしておこう。



## 2人だけのハッピータイム

赤ちゃんが産まれたら2人でゆっくり過ごす時間はしばらくお預け。今のうちに「外食」「ショッピング」「ドライブ」などはいかが？お散歩しながらゆったり会話を楽しむのもおススメ。

育パパ手帳～できることから、はじめよう～

## 目指せマッサージの達人！

腰が痛くなったり、足がむくんだりという症状がひどくなる時期。さすってあげるとかなり楽になる上、パパの優しさにママもうつとりすること間違いない。



出産予定日

年 月 日

ママの様子や体調の  
変化に気を付けて！

# あともう少し... 嬉し恥ずかし、ご対面！

## 言葉にできない程の喜びがすぐそこに...！

いよいよ出産。頼りになるパパとしてスタート  
がきれるように心づもりをしっかりと持とう。  
赤ちゃんが産まれたら喜びや、感謝の気持ちを  
しっかりと表現しよう。



### 深呼吸は効果大

いよいよとなると、パパも  
ドキドキ。  
でもママを不安にさ  
せないことが第一！  
とにかく、落ち着  
いて。



### パパの予定表は ママのお守り

すぐに連絡がとれるよう  
に、出張や会議など一日  
の予定を伝えておこう。



### 赤ちゃんも必死！ パパもママも ラストスパート！！

「ありがとう」「頑張ったね」「お疲れさま」  
とねぎらい、感謝の気持ちを伝えよう。

陣痛中ずっとパパに腰をさ  
すってもらって安心できたとい  
うママの声は多いぞ！

マタニティーブルーズ

産後うつ

産後危機にならないために知つておこう!

## 産後ママのからだが 元に戻るまで 「約2カ月」



### 1 マタニティーブルーズってなに?

出産によるホルモンバランスの激変が原因で産後2~3日のうちに、情緒不安定、不眠、不安、イライラ感などの症状が現れること。産後10日目ぐらいまでに軽くなってくることが多い。

### 2 最近、急増中! 産後うつに気を付けて!

産後数週間から数か月以内に現れることが多い「心の病」。不眠、頭痛、イライラなどの症状のほかに、自分に価値がないように感じたり、周囲に興味がなくなったりすることも。家族の支えでかなり改善すると言われているので、家事をしたり、一緒に散歩したりしてみよう。

改善しない場合は、早めに専門家や医師に相談を。

#### パパにできること

- 意見せず、とにかく話を聞いてあげる
- 「がんばってね」と応援するのではなく、「がんばってるね」「いつもありがとう」など肯定する言葉を
- 「自分は一人じゃない」とママを安心させてあげることが大切



助産師などが産前・産後の妊産婦のからだのことについて相談に応じます。気軽に電話ください。

#### 健康推進課

0748-33-4252  
FAX 0748-34-6612

#### あるある川柳(子育て編)



まかせろと  
言ったそばから  
高いびき

寝かしつけは、パパが実践している育児でもランキング上位。こんな失敗もあるかもしれないけれど、ママにとってはその心意気が嬉しいもの。ファイトだ、パパ!

育パパ手帳～できることから、はじめよう～

# 0か月～3か月

## 少しづつチャレンジ

### オムツを替える

コツをつかめば簡単！ウンチだって怖くない！



#### 前準備！

- お尻ふき
- 替えのオムツ

#### point!

お腹周りに指2本が入る程度の余裕をみてオムツをとめよう

#### 最後は！

- 汚れたオムツはまるめてゴミ箱へ

ここができないパパが意外に多し！  
後片付けまでしっかりと！

### あやしてみる

オムツもお腹もOKなのに、泣いちゃう赤ちゃん。  
そんな時は抱っこしてあげて。パパの大きな手で包まれると赤ちゃんも安心するよ。

#### あやし方は イロイロ！

- 手を握ったり離したり
- ほっぺをつんづん
- 音の出るおもちゃを使う

2～3か月頃には表情が育ってニコッとするように。



#### 赤ちゃんの様子(目安)

- 飲んで寝るを繰り返す
- 泣くことで自己表現をする
- 動くものをじっと見つめたり、目で追ったりする
- あやすと笑ったり、声を出すようになる



# お風呂にいれる

一人では大変なお世話。  
ママとのチームワークが大切！



## 前準備！

湯上りにバタバタしないように着替えを準備  
●肌着 ●服 ●オムツ ●タオル

湯温  
38°C  
くらい

1か月  
過ぎると

大人の適温は赤ちゃんには熱いので気を付けて！

お風呂の時間はあまり遅い時間にならないように！

パパと一緒に湯船につかれるよ。  
赤ちゃんと入るお風呂で幸せ度MAXだ！

## ミルクをあげる

ママの特権にしておくのはもったいない！  
是非トライしてみて！



ミルクの温度  
40°C くらい

温度が熱すぎないように  
気を付けて！



- 赤ちゃんが飲みやすい角度でゆっくりと
- 終わったら背中をトントンとして、ゲップさせよう

最後は！

- 次すぐにあげられるように、  
哺乳瓶を洗って消毒まで  
できたら完璧！

育パパ手帳～できることから、はじめよう～

## ママの本音 ちらり！

上の子のケアをお願い！

Q 上の子が赤ちゃん返り  
したことある？

赤ちゃんが産まれてすぐはパパもママもそ  
ちらに意識が傾きがち。上の子は寂しく  
なって、やきもちを焼いたり、不安になって  
いつもより手がかかるようになることも。  
ぎゅっと抱きしめてあげて「大好きだよ！」  
としっかり伝えてあげよう。パパと二人で遊  
びに行って、楽しむのも効果的。



## ▶育パパ失敗談

里帰り出産で日々の独身気分を満喫  
していたら…。  
ママと赤ちゃんが帰宅すると、すっか  
りママ業が板についた様子について  
いけず、おいてきぱり状態。生活リズ  
ムの変化に慣れるのも大変でした…。

NO～/



## ▶先輩パパから一言！

里帰り時もできるだけこまめに会  
いに行くといいよ。ママが帰ってくる  
前にはバッタリ掃除を！気持ちよ  
く迎えられると帰宅後のコミュニケーションもスムーズになるよ。

GOOD！



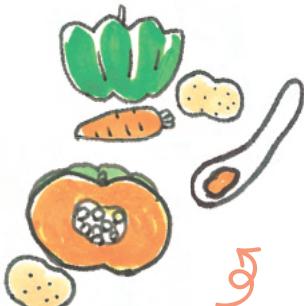
# 4か月～7か月

ママと苦労を分かちあう

## 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。



ティースpoon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。



- 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。



### 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



# 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。
- 例えさ 例えさ
- 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 ちらり!

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～

# 8か月～11か月

赤ちゃんに合わせる

赤ちゃんの様子(目安)

- ・ハイハイや、つかまり立ちをするようになる
- ・カタコトを発するようになる
- ・指先を器用に動かせるようになる
- ・言葉を少し理解するようになる



## 歯みがきをする

歯みがき嫌いにならないように、まずは慣れることからはじめよう。



### ここに注意!

- 赤ちゃんの歯はとってもデリケート。ゴシゴシするのはNG。
- 難しかったら、まずはガーゼで拭くことから始めてOK!
- 子ども用の歯みがき粉もまだ使っちゃダメ。

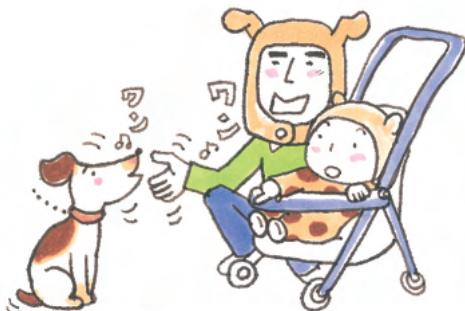
優しくみがくだけで汚れは落ちるよ。  
遊びの延長のような気持ちで。

## お散歩をする

子どもと一緒に外の空気を感じよう。

### こんなことができる!

- 太陽の暖かさや木々の匂い、犬や猫を見たりして赤ちゃんの五感が鍛えられるよ



# 絵本を読む

赤ちゃんはパパの大きなお膝が大好き。  
抱っこしながら二人の時間を楽しもう。

- ママが読まないような本をセレクトする
- 絵本の通り読まなくてもOK。  
パパ流物語を作っちゃえ！



## 危険から守る

- 赤ちゃんは、意外と素早く行動できることを認識せよ！
- タバコ・薬の誤飲、ヤケド、転落など予防策をしっかりチェック。



### ママの本音 ちらり!

お姑さんとのパイプ役お願い！

良い関係が築ければ最強の助っ人に！

可愛い孫のため、何かと干渉したがるおじいちゃんおばあちゃん。ありがたいけど「ちょっと」と思うことも。そんな時は、その場でうまくママの味方になってあげて！「さすがパパ！」と喜んでくれるよ！



### ▶育パパ失敗談

いい天気だったのでお散歩に連れて行こうとベビーカーに乗せて2人で外出。満喫して帰ってきたら赤ちゃんの背中がびっしり。自分が思ってい るより日差しが強かった！と反省。



### ▶先輩パパから一言！ GOOD!

赤ちゃんは大人に比べて汗かき。その上、ベビーカーはアスファルトの照り返しもあって、想像以上に暑いもの。こまめに汗を拭いてあげたり、日よけや帽子をうまく活用しよう。



育パパ手帳～できることから、はじめよう～

# パパ遊び

「パパ大好きっ子」になること間違いないし!!

## パパすべり台

赤ちゃんが落ちないよう  
にしっかり支えよう。



両手をつなぎ、少  
し曲げたひざを台  
にしてあげると  
のりやすいぞ。

## 秘密基地づくり

段ボールを切り抜いたり、  
ガムテープで貼りあわ  
せて基地をつくろう。  
自由に絵を描いて  
楽しもう。



## ひこうきブンブン

足をゆっくり上下左右に動かし  
たり傾けたりしよう。

## ロボット

大人の足の甲の  
上に子どもの足を  
のせ、歩き回ろう。



## さかさま ワールド

抱っこして片手  
を子どもの腰、  
もう片方の手で  
後頭部を支え  
る。絶対ぶんぶ  
ん振らないで！



## 紙ひこうき合戦

紙ひこうきを作って  
飛ばしてみよう。

# NG!!

注意!

赤ちゃんはとってもデリ  
ケート。特に首がすわって  
ないころは気を付けよう。  
「高い高い」もハードすぎる  
と危険なことも。子どもの  
様子を見ながらその子に  
あった遊び方を心がけて。



# ワーク・ライフ・バランス を見直そう!

「働き盛り」と「子育て盛り」は同時進行。子どもと遊んだり、一緒にお風呂に入ったり、今しかできないこと、今だからできることができることがたくさんあるぞ。自分らしい「仕事」と「子育て」のあり方、ワーク・ライフ・バランスを見つめ直そう。



## 仕事 も 子育て も今が最優先の時期

長時間労働、残業、休日出勤が当たり前、家族やパートナーと過ごす時間はおろか、自分の時間を見つけることさえままならない労働者も多いという。

子育て世代と重なる30歳前後の年齢ほど60時間以上の週間就業時間をこなしている。仕事と子育てのバランスは個々によって違うけれど、どちらも100%のパワーが必要な時期。

仕事の進め方や時間の管理を今以上に工夫することはもちろん、周囲に理解者を増やすことも重要。子育てもあなたの人生なのだから、仕事と同じように最優先する考え方も必要です。

## 仕事 と 子育て と忙しいパパへ

### 「子育て」は、仕事にもメリット!

- 時間の管理意識が高まり、仕事の生産性が向上する。
- 休業取得などに備えて、チーム内での情報の共有化や、仕事の可視化などに気を配るようになる。
- 職場のメンバーの理解や支援を得るために、チームワーク、相互支援に対する意識が高まる。
- 子育てを通じて視野が広がり、新たなアイデアや企画力が磨かれる。
- 計算通りにいかない子育ての経験を通じて、状況判断力、瞬発力、危機管理能力が向上する。



### 「子育て」を通じて、人脈や活動範囲が広がる

- 子育てを通じて、自分の住む地域に友だちやネットワークができる。
- 自分の住む地域での活動範囲が広がり、自分自身の拠り所が増える。

### あるある川柳 (妊娠編)

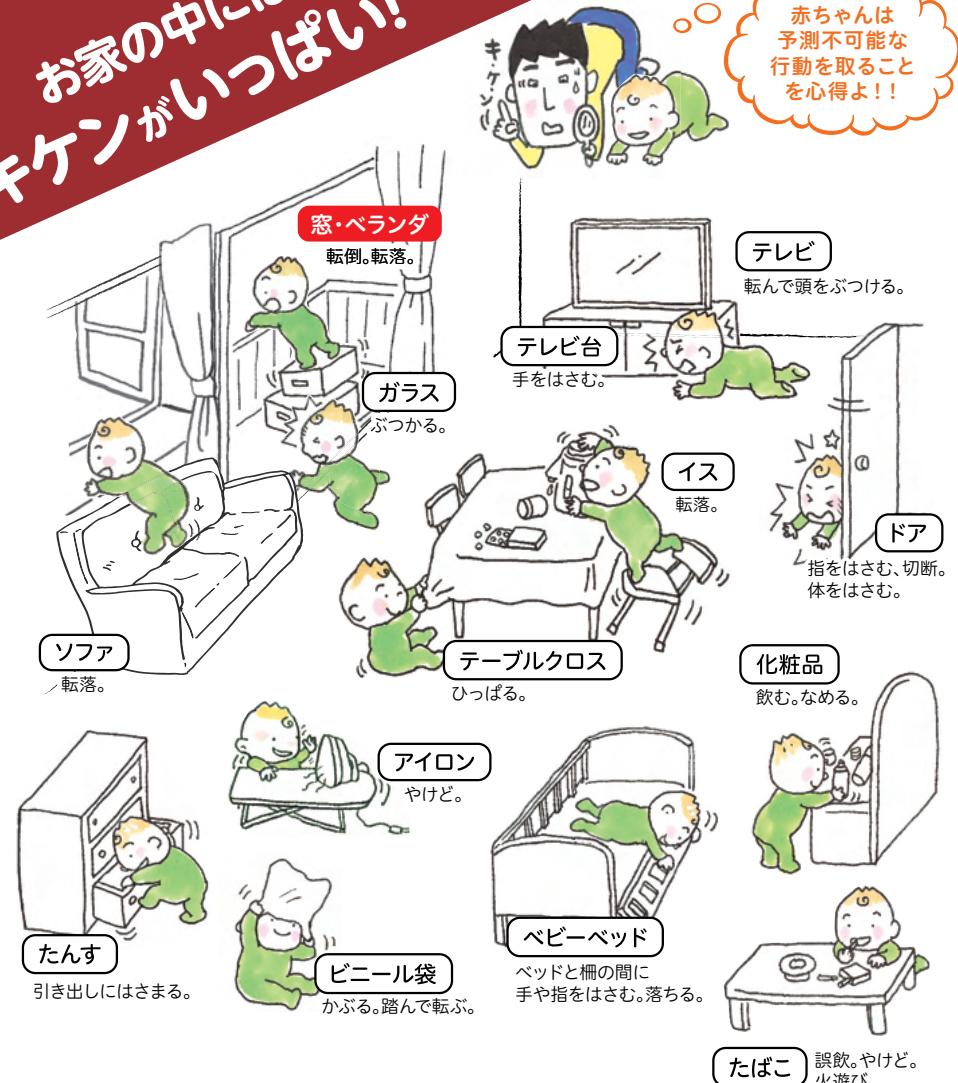


### できたての 感じる美味さ 今のうち

赤ちゃんが産まれると抱っこしながら、離乳食をあげながらの食事に。できたての熱々はもちろん、特にそばやラーメンなどの伸びるものはおいしくて食べるのが難しくなるとの声多し!

育パパ手帳へ できることから、はじめよう! (縦)

# お家の中には キケンがいっぱい!



育パパ手帳～できることから～はじめよう～

ハイハイができる頃になると、赤ちゃんは色々なものに興味をもつようになる。あつという間に成長するので、昨日までできなかつたことが今日はできるようになり、危険につながることもある。ドアや窓をしっかり閉めるなど、ちょっとした注意で防げることはたくさんあるよ。特に低い位置にあるものには注意が必要だ。

この赤い項目は死亡事故につながる恐れがあるぞ!!

誤飲防止の目安

直径39mmの  
実物大

このサイズは  
口に入ってしまう  
ので注意！！



小さい物

直径39mm長さ51mm以内

おもちゃを飲み込む。  
硬貨、乾電池、ボタン、  
文房具も同じ。

観葉植物

土を食べる。  
倒れて下敷き  
になる。



ストーブ

やけど。



鍋

お湯による  
全身やけど。



階段

転落。



かみそり

口に入る、  
切り傷。



コンセント

感電。

流し下、包丁

危険な物にさわる、切り傷。

クスリ、  
しょうゆ、  
油などの  
調味料

飲む。



洗濯機

おぼれる。手をはさむ。  
頭から落ちる。



風呂場

深さ10cm以上のため水

おぼれる。すべる。  
掃除用洗剤を飲む。



シャンプー

飲む。目に入る。



歯ブラシ

くわえて  
のどをつく。



歯みがき粉

食べる。



トイレ

おぼれる。すべる。



洗剤

防虫剤や  
芳香剤を飲む。

