

0か月～3か月

少しずつチャレンジ

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！

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



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！

- 汚れたオムツはまとめてゴミ箱へ

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
- ほっぺをつんつん
- 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ツとするように。



まだまだ
首がすわって
ないから、決して
揺さぶらないで！



お風呂にいろいろ

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℃
くらい

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！

1か月
過ぎると

パパと一緒に湯船につかれるよ。
赤ちゃんとお風呂で幸せ度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℃ 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！

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

里帰り出産で久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でついて
いけず、おいてきぼり状態。生活リズ
ムの変化に慣れるのも大変でした…。



▶ 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
る前にはバッチリ掃除を！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。



育パパ手帳〜できることから、はじめよう！〜