

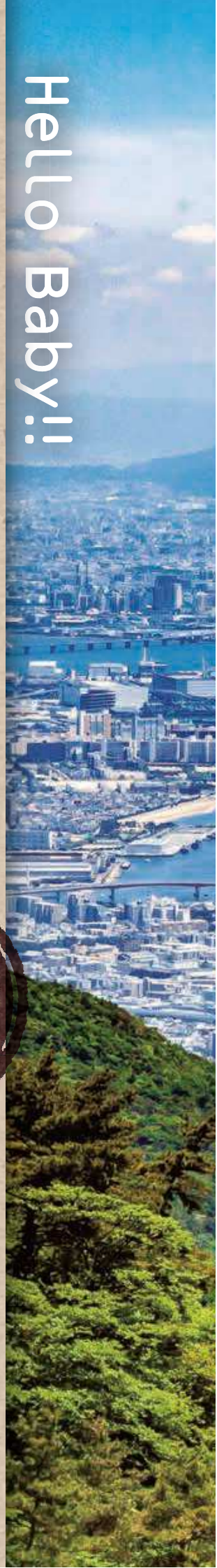
Hello Baby!!

みやっこの育て方

お父さんになるあなたへ



父子手帳



はじめに

ご妊娠、おめでとうございます。

新たな生命が生まれてくる喜びとその神秘さをひしひしと感じておられることでしょう。「妊娠した！」と聞いて、自分に子供ができたという実感はありましたか？男性の場合、女性と違って妊娠を体で感じることは少ないと思います。でも、生まれてきた赤ちゃんを初めて抱いた時は、何とも言えない不思議な感情が湧いてくるに違いありません。

ところが、実際の育児となると、大半の男性は子供と関わりたいと思っていても、それ程多くの時間を子供と過ごせていないのが実状です。この手帳は、そんな現状を踏まえて、男性が少しでも育児に参加する手助けになればと作成したものです。もちろん男性だけでなく、女性にも役に立つ情報がたくさんあると思いますので、男女を問わず、一度、目を通していただけると幸いです。

これから皆さんは、子育て中心の生活が始まることと思います。親としての役割を子供が成人するまでとすれば、少なくとも後20年間は続くこととなります。その道のりは、親から子へ、子から孫へと続いてきた道のりで、これからも続いていくでしょう。

ただ、忘れてはいけないのは、この一瞬は今しかないということです。生まれたての赤ちゃんは本当に小さく、できることといえば、泣くこととお乳を飲むことなど数えられる程のことです。でも、赤ちゃんはただ弱い存在ではありません。お腹がすけば泣き、抱っこしてほしいと泣き、自分が生きていくための力を持って生まれてきているのです。赤ちゃんの持つ力に伝えていくことで親の力も育っていきます。

ですから、ぜひ、最初から積極的に子育てに参加して、子供との関わりを持ってください。確かに初めての子育ては大変と感ずることが多いかもしれませんが、生まれたての赤ちゃんを抱っこするだけでもドキドキします。それも当たり前、初めてのことから。

子育てはほとんどが経験です。出産や母乳などのごく一部を除いて、もちろん男性にもできます。でも、それは最初が肝心です。最初からお母さんと一緒にスタートを切ってください。そのための情報がこの手帳の中にあります。

子供と接すると、子供の笑顔が何ものにも代えがたい癒しの瞬間だと気付きます。また、多くの幸せを子供から受け取ることができるでしょう。

最後に、この手帳が赤ちゃんのその時その時の一瞬を大切に、子供の成長を見守りながら、子育てにも積極的に参加する一助になることを願っています。

それでは、ぜひ子育てを楽しんでください。

目次

はじめに

第1章 妊娠と出産 ～妊娠・出産と夫の協力～ …… P.1～P.10

1. 妊娠期の胎児の成長と母体変化
2. 妊娠中の夫のサポート 先輩パパから「パパスイッチが入ったのはいつ？」
3. 出産に備えて
コラム記事 「さんきゅうパパプロジェクト」をご存知ですか？
パパのこれやります！宣言
はじめて記念
記念アルバム ～出生の記録～ ～1歳の誕生日～

第2章 赤ちゃんの成長 ～成長過程とその目安～ …… P.11～P.14

1. 赤ちゃんの発育・発達目安(0か月～1歳6か月)
2. お母さんと赤ちゃんの24時間(生後2か月頃) 体験談 ～出産直後 初めての育児～

第3章 こどものあやし方・遊び方 ～こどもと遊ぼう～ …… P.15～P.21

1. 月齢別 こどものあやし方・遊び方 番外編:トイレトレーニング
コラム記事 「今日からできることをしよう」

第4章 育児マニュアル ～お父さんも育児参加を～ …… P.22～P.31

1. 抱っこしよう
2. おむつを替えよう
3. ミルクをあげよう 番外編:離乳食をあげてみよう
4. お風呂に入れよう
5. 歯をみがいてあげよう
6. 一緒に寝てみよう コラム記事 「夜泣きについて」

第5章 家事協力 ～お父さんの家事協力は家族への最大の思いやり～ …… P.32～P.38

1. お父さんにして欲しい家事と育児 ～お母さんへのアンケート結果より～
2. こどもと過ごす1日 ～お母さんの休息日の薦め～
コラム記事 「一緒に」の気持ちで子育ての喜びも倍に！
先輩パパから 「これからパパになる人へ」

第6章 こどもの安全と病気 …… P.39～P.46

1. 家の中の危険箇所チェック
2. けがと病気 ～けが、病気、誤飲の対処法～ ～予防接種について～
3. 医療情報 ～救急医療情報～ ～病院メモ～
4. 救命処置 ～心肺蘇生法とAED～
コラム記事 「こどもの病気豆知識」

第7章 お出かけ情報 ～こどもと一緒に出かけよう～ …… P.47～P.53



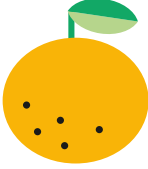
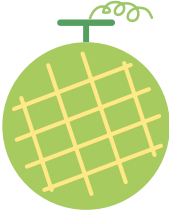
お出かけの準備 ～お出かけグッズ～
西宮市のLINEに登録してみよう！
子育てひろばへ行ってみよう！ 市外のおすすめスポットなど

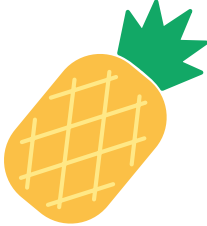
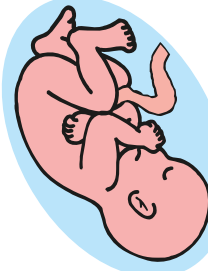
第8章 子育て情報 …… P.54～P.60

1. 出産後の手続きの流れ
2. 出産後の手続き一覧
3. 祝いごと雑学
4. 仕事と子育ての両立支援制度
5. その他関連情報誌の紹介 ～母子健康手帳～ ～にしのみや子育てガイド～ など
コラム記事 「子育ての今・昔」

おわりに …… P61

1. 妊娠期の胎児の成長と母体変化

月/週	前 期			
	2か月/4～7週	3か月/8～11週	4か月/12～15週	5か月/16～19週
胎児の成長 (大きさの目安)	<p>*目・耳・鼻ができる</p> <p>体重 4g 身長 2～3cm</p>  <p>そら豆</p>	<p>*手足・指が形成され人らしくなる</p> <p>体重 30g 身長 8～9cm</p>  <p>りんご</p>	<p>*酸素・栄養を胎盤から吸収し始める</p> <p>体重 110g 身長 15cm</p>  <p>グレープフルーツ</p>	<p>*髪や爪がはえ、聴覚が発達する</p> <p>体重 240g 身長 24cm</p>  <p>メロン</p>
母体の変化	<p>つわりが始まる</p> <p>胎盤が完成する</p> <p>感情が不安定になる</p> <p>下腹部が</p> <p>排尿の回数が増え便秘になりやすい</p>			
夫のサポート	<ul style="list-style-type: none"> ・赤ちゃんのためにも禁煙を ・心身ともに不安定な時期なので思いやりの言葉かけを ・流産しやすい時期なので積極的に家事をしましょう ・赤ちゃんと母体の健康をチェックする妊婦健康診査にも付添いを 			<ul style="list-style-type: none"> ・両親学級などにふたり ・体調に合わせて一緒に ・安定期に入ったらゆっ

中 期		後 期		
6か月/20～23週	7か月/24～27週	8か月/28～31週	9か月/32～35週	10か月/36～39週
* 骨格がしっかりしてくる	* 内臓が完成し始める	* お腹の中での位置が定まり始める	* 皮下脂肪がついて丸みをおびる	* 外形上の発育は完了
体重 600g 身長 30cm	体重 1000g 身長 35cm	体重 1800g 身長 40cm	体重 2400g 身長 45cm	体重 3000g 身長 50cm
				
パイナップル	ハクサイ			

子宮が大きくなり胃が圧迫され
一度に食べられない

貧血になりやすい

頻尿になる

胎動を感じ始める

胃の圧迫感がなくなり食欲がでる

目立ち始める

動悸や息切れなどを感じるようになる

足がつりやすくなる

子宮が下がり
お腹が前にでる

で参加してみよう

散歩や妊婦体操をするのもいいでしょう
たりプランでのおでかけもできます

- ・入院や育児品の準備をしておこう
- ・予定日が近付いてきたら、いつでも連絡が取れるようにしておこう
- ・出産前に夫婦間で赤ちゃんの名前や育児・家事の分担について話し合う時間を持つことも大切です

2. 妊娠中の夫のサポート

母親は妊娠がわかると赤ちゃんが生まれてくる期待や喜びとともに、戸惑いや不安な気持ちになりやすいものです。いたわりの言葉かけや夫にできることは積極的に協力するなど、物心両面から妻をサポートしていきましょう。

<前期：～4か月>

妊娠すると、母体はホルモンの分泌が変わり様々な変化がおきるため、女性の心身の安定には、夫の理解と協力が必要です。これからの生活のことやお互いの気持ちについて、夫婦で話し合ってみてはどうでしょうか。妊娠中に夫婦で話し合う時間を持つことにより、出産までの間に父親としての自覚が生まれ、「ふたりで育てる」意識を育むことにも役立ちます。



<中期：5か月～7か月>

妊娠中に「楽しい」と感じることは、お腹の赤ちゃんにも伝わります。比較的安定したこの時期に、時間にゆとりをもってふたりでお出かけしてみるのもいいかもしれません。旅行の計画を立てる際には、主治医に相談の上で、ゆったりとしたスケジュールで楽しみましょう。

また、運動をかねてふたりで散歩や妊婦体操などをするのは、筋肉の緊張をほぐして、体調をととのえるためにも効果があります。いずれも体調を考え、無理のないように行いましょう。



<後期：8か月～10か月>

胎動は赤ちゃんが元気なサインです。妊娠7か月頃になると赤ちゃんは睡眠と運動を周期的に繰り返すようになり、定期的に胎動を感じられます。夫にもタイミングが合えばはっきりとわかるので、お腹に耳や手を当てて、胎動を感じてみましょう。この頃には、お腹の赤ちゃんの聴覚も徐々に発達してきます。お腹に向かって話しかけたり、夫婦でいろいろな音楽を聴けば、それにあわせて胎動が活発になるかもしれません。



◎ 妊娠中に気をつける家事

重い物を持つ	・ 買い物の荷物持ち ・ 布団のあげおろし、布団干し
高い所の物を取る	・ 洗濯物干し ・ 電球などの交換
かがむ、滑る	・ お風呂掃除 ・ 床の雑巾がけ ・ 掃除機をかける

体重の増加に伴い、大きくなったお腹での日常生活は、想像以上の負担があります。妊娠初期と後期は、疲れやストレスが流産や早産の引き金になることもあるため、腹部に強い圧迫を与える家事やバランスを崩し転倒しやすいような家事は、積極的に協力をして事故を防ぎましょう。

◎ ぜひ、パパも禁煙を

自分でタバコを吸った煙（主流煙）より、タバコの先端から立ち上る煙（副流煙）の方が、より多くの有害物質を含みます。他人の喫煙によるタバコの煙にさらされることを受動喫煙といいます。また、家庭内のタバコの吸殻を子供が誤って飲み込んでしまう事故も起きています。子育ては、タバコのない、さわやかな家庭環境のもとで行いましょう。

<知っていますか??>

Q1 タバコは換気扇の下やベランダで吸えば問題ない

A1 ×

解説：換気扇は煙をすべて排除することはできません。ベランダで窓を閉めた状態でも吐く息や服に有害物質が残り非喫煙者に比べ体への影響は2倍になっています。また、室内に空気清浄機があっても、気体の有毒な成分を取り除くことはできません。

Q2 加熱式タバコなら問題ない。

A2 ×

解説：加熱式タバコからも様々な有害物質が検出されており、煙が見えにくくても受動喫煙は起こります。加熱式タバコは紙巻きタバコと同程度のニコチンが含まれているので、ニコチン依存症になる可能性もあります。

Q3 副流煙で大気汚染物質PM2.5が増える

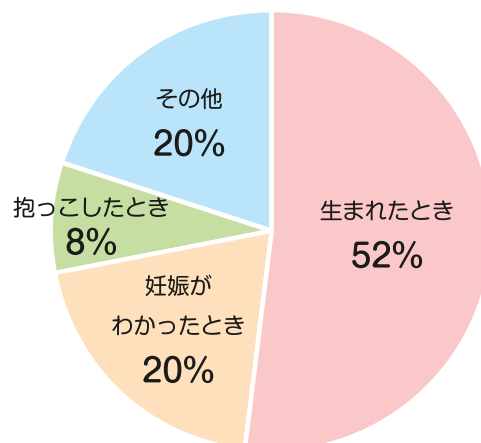
A3 ○

解説：環境省の基準では、PM2.5の1日平均値が $35 \mu\text{g}/\text{m}^3$ 以下と定められています。受動喫煙の原因の副流煙には、PM2.5も多く含まれます。分煙のレストランや乗用車内喫煙では、PM2.5が数百 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ 以上になります。

先輩パパから

パパスイッチが入ったのはいつ？

「実際に子供が生まれてから」父親になったと実感する男性が多いようです。とはいえ、「妊娠がわかったとき」と早くからスイッチの入る男性もいれば、「初めて抱っこしたとき」「笑ったとき」「一緒に住み始めてから」など、個人差も大きいようです。子供の存在を五感で体感したときが多いのかもしれませんが、子供をおなかの中に宿し、出産を経験する女性と比べると、自分が父親であることを男性が実感するチャンスは少ないのかもしれませんが。たとえば、妊婦健診の付き添いや産院等で行われている両親学級へ参加してみるなど、赤ちゃんの存在を感じるチャンスを増やしてみてもどうでしょうか。



※子育て中のお父さん60人にアンケートをとりました。

3. 出産に備えて

10か月（36週～）に入るといつお産が始まってもおかしくありません。出産予定施設の連絡先を控えておいて、外出時はいつでも連絡が取れるようにしておきましょう。

◎ 出産予定施設

名 称		電 話	
所 在 地			

◎ 出産の兆候

出産の兆候や始まりとして次のようなことがみられます。

- おしるし：血液の混じったおりものが少量みられることです。
おしるしがあると普通1～2日のうちに陣痛が始まるといわれています。
- 陣痛：規則的に子宮が収縮することです。
陣痛が始まったら出産予定施設に連絡し、指示を仰ぎましょう。
陣痛が10分おきの間隔で起こるようになったら、いよいよ出産間近です。
- 破水：赤ちゃんが入っている卵膜が破れてしまうことです。
破水したら、すぐに出産予定施設に連絡し、指示を仰ぎましょう。



陣痛中は腰が痛むので必要ならば腰をさすってあげましょう。

◎ 立ち会い出産

出産とは、まさに生命誕生という感動の瞬間です。その感動の瞬間に立ち会える機会は長い人生でもそう多いものではありません。また、その緊張の場面に夫が側にいてくれることは妻にとっても心強いものではないでしょうか。出産に立ち会うかどうかは、夫婦でよく話し合ってお決めください。

なお、出産に立ち会う場合は、必ず事前に出産予定施設で確認しましょう。



◎ マタニティブルーと産後うつ

出産直後、体内のホルモンバランスが急激に変化し、出産・育児のストレスや疲れに伴って、情緒不安定になったりすることを「マタニティブルー」と呼んでいます。イライラ、憂鬱になる、涙もろくなるなどの症状が現れます。

その後、「疲れがとれない」とか「気力がわかない」その他、食欲低下や増加、不眠や過眠などが長く続くようだと「産後うつ」の可能性ががあります。

症状が長く続くようであれば、医師や保健師などの専門家に相談してみましよう。



◎ コラム記事

「さんきゅうパパプロジェクト」をご存知ですか??

パパが「産休」家族にサンキュウ

「さんきゅうパパプロジェクト」とは、ママの産後2か月以内にパパの休暇取得促進を目指すものです。女性にとって妊娠中から産後は、心も体も大きく変化する時期と言われています。

特に出産直後は、ママの体も思うように動かず、精神的にも大変なときです。そんな時に、パパがママのそばにいて、助けになれるシーンは、いっぱいあるはずですよ。

かけがえのない命が誕生するときに、これまで以上に家族が時を共にし、絆を深め、家事や育児をするきっかけにしてみませんか。また、夫婦で話し合いながら働き方や生活スタイルの見直しもしてみませんか。まずは、次のようなシーンで休暇を3日取ることを目標にしてみましょう。

たとえば

- ◎子供が生まれる日
- ◎子供を自宅に迎える日
- ◎出生届を出す日
- ◎1か月健診の日
- など



あなたはいつ、休暇をとりますか？

[例] 子供が生まれる	日	→	[予定]	月	日 ()
	日	→	[予定]	月	日 ()
	日	→	[予定]	月	日 ()
	日	→	[予定]	月	日 ()
	日	→	[予定]	月	日 ()
	日	→	[予定]	月	日 ()

パパの これやります！宣言

子供が生まれてから、ママはすごく大変になります。パパも仕事があつて大変だけど、これだけは自分にまかせて、〇〇は今までに以上に頑張りますなど、子育ての目標をたててみましょう。家事や育児に関することのほか、例えば、毎日「ありがとう」と感謝の気持ちを伝えるなどもいいですね。



／ コシ
／ やります！



自己採点

※子供が生まれる前までに目標を立てて、子供が生まれてから振り返ってみましょう。忘れずにできていますか？

点 パパ



はじめて記念



父親になるとわかったときから、はじめて経験することばかり。そのはじめての記録を、そのときの気持ちとともに少し残してみませんか？子供へのメッセージとして残すのもいいかもしれませんね。

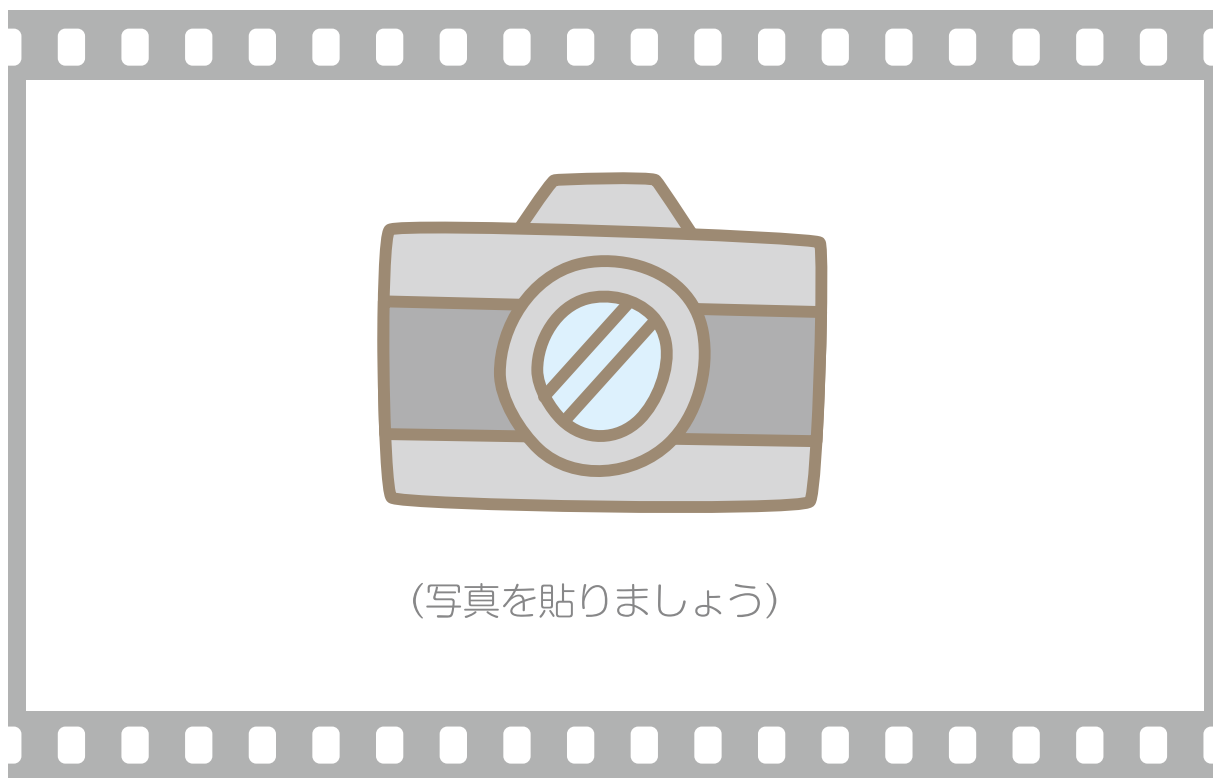
<p>妊娠がわかった日</p> <p>.....</p> <p>年 月 日</p> <p>.....</p>	<p>胎動を感じた日</p> <p>.....</p> <p>年 月 日</p> <p>.....</p>	<p>抱っこをした日</p> <p>.....</p> <p>年 月 日</p> <p>.....</p>
<p>指を“にぎにぎ”された日</p> <p>.....</p> <p>年 月 日</p> <p>.....</p>	<p>“うんち”のおむつを替えた日</p> <p>.....</p> <p>年 月 日</p> <p>.....</p>	<p>沐浴した日</p> <p>.....</p> <p>年 月 日</p> <p>.....</p>
<p>.....</p> <p>年 月 日</p> <p>.....</p>	<p>.....</p> <p>年 月 日</p> <p>.....</p>	<p>.....</p> <p>年 月 日</p> <p>.....</p>

※オリジナルのはじめて記念日や節目に子供へのメッセージを書いても。

記念アルバム

《出生の記録》

名前	生まれた場所					
出生年月日	年	月	日	曜日	時	分
身長	cm	体重	g			



(お父さんの感想・子供へのメッセージ・その日や年の出来事など)

記念アルバム

子供の成長と思い出を残しましょう!!

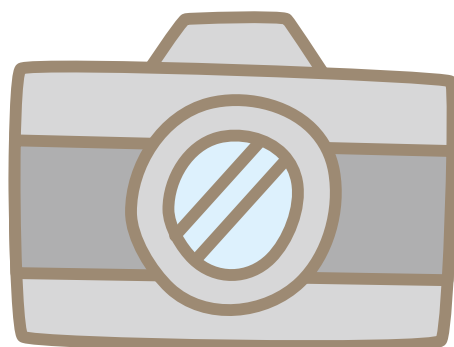
《 1 歳 の 誕 生 日 》

身長

cm

体重

kg



(写真を貼りましょう)

(お父さんの感想・子供へのメッセージ・その日や年の出来事など)

1. 赤ちゃんの発育・発達の日安(0か月～1歳6か月)

	0か月	1か月	2か月	3か月	4か月	5か月	6か月	7か月	8か月
からだ		大きな音に反応する 手足をのばす		首がすわる ^{※1} うつぶせで頭を上げる			寝返りをする 物に手をのばす		お座りができる
こゝろ・こゝろ			あやすと 笑う					いないいないばあを喜ぶ	
こゝろ・こゝろ		アーウーなどの声が出る			喃語(なんご)が出る ^{※2}		徐々に喃語が増える		

解説

※1 首がすわる

首がすわるとは、赤ちゃんの後頭部を支えずにたて抱きにしても、首がグラグラしない状態です。

※2 喃語(なんご)

まず「あっあっ」「えっえっ」など、母音を使用する「クーイング」が始まり、その後、多音節からなる「ダアダア」「バブー」などの言葉が頻繁に繰り返されるようになってくると、これを「喃語(なんご)」と呼び、言葉の始まりと考えます。

※3 人見知り

おじいちゃん、おばあちゃんなどの親戚に会っても大泣きしたりします。個人差が大きいですが、これも成長過程のひとつです。家族と他の人の違いがわかるようになった「成長のあかし」なのです。

※4 後追い

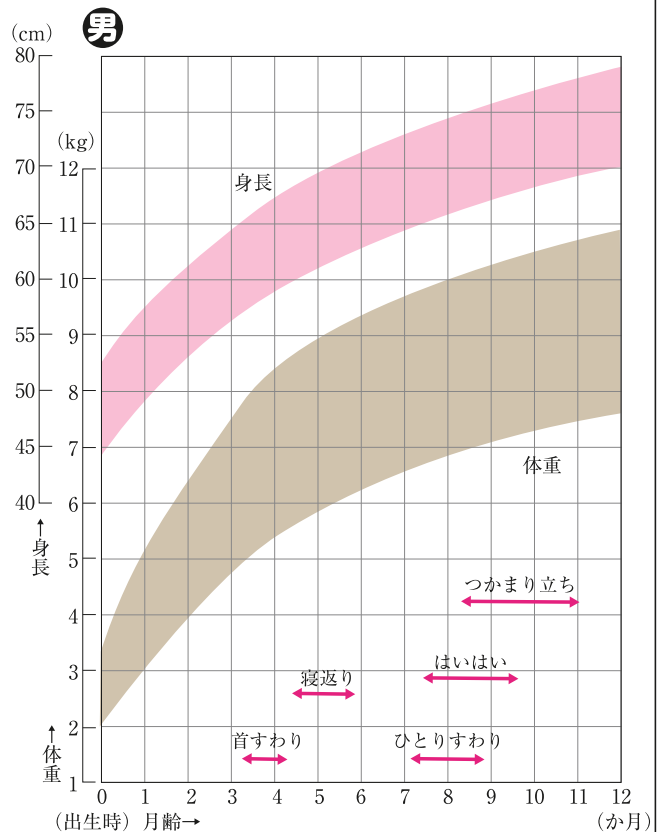
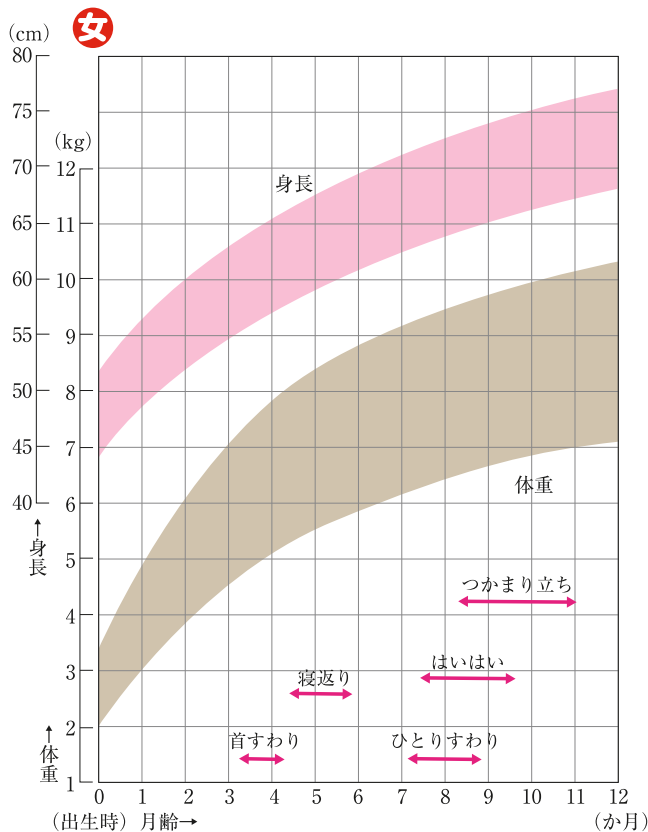
赤ちゃんにとってお母さんがかけがえのない存在だと認識できるようになると、赤ちゃんはお母さんがいなくなることに對して不安を感じるようになる時期があります。この時期に赤ちゃんから離れるときは「トイレにいつてくるよ。」などの声かけをしてあげれば赤ちゃんも安心します。

※5 卒乳

離乳食の回数が3回になると栄養面での授乳は必要性が少なくなりますので卒乳を考える時期になります。時期がきたからすぐに卒乳しなければと思いがちですが、無理せず子供の成長過程に合わせてゆっくりでもいいのではという考えもあります。

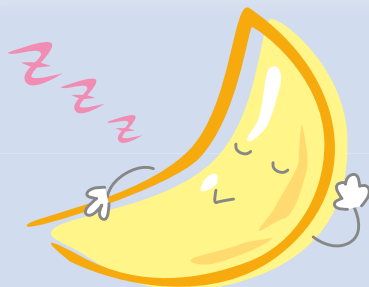
9か月	10か月	11か月	1歳	1歳1か月	1歳2か月	1歳3か月	1歳4か月	1歳5か月	1歳6か月
つかまり立ちをする			支えなしにひとりで立つ						
伝い歩きをする			※成長の仕方には、個人差があります。 あくまで目安としてみてください。						
はいはいをする			ひとりで歩く						
両手で積み木を打ち合わせる									
親指と人差し指で物をつまむ									
			そろそろ卒乳？※5						
			意味のある単語を話す						
人見知りをする※3									
			後追いをする※4						
夜泣きをする									

乳児身体発育曲線：標準的な体重と身長を表したのですが、乳児の発育は個人差が大きいので、一応の目安としてみてください。



2. お母さんと赤ちゃんの24時間 (生後2か月頃)

ある一日の一例です。赤ちゃんによってまた、日によってもそれぞれ違います。



授乳・おむつ交換 抱っこすれば寝るが
布団に寝かすとぐずするという状態が続く…24時

お母さんが就寝した途端、赤ちゃんが泣き出す
…23時半

洗濯物をたたみアイロンかけ…23時

夕食の後片付け…22時半

お母さんも入浴…22時



授乳…21時

お父さんと赤ちゃんが入浴…20時半

お父さん今日は早い帰宅

お母さん・お父さん一緒に夕食…19時半

なぜかご機嫌斜め

赤ちゃんをずっと抱っこであやす…19時まで

授乳・おむつ交換…18時

夕食の準備や洗濯物の取込みなど

…17時まで



授乳・おむつ交換…15時半

14～15時まで…

赤ちゃんをベビーカーに乗せて散歩

13時半…

昼食の後片付け

体験談

産後すぐは実家でしたが、1ヶ月で戻りました。初めての3人での生活は私が疲れ果てて、子どもが寝ないことも多く、そんなときは主人が夜中に子どもを連れ出し、散歩に連れていき、寝かせてくれました。(29歳/1歳)



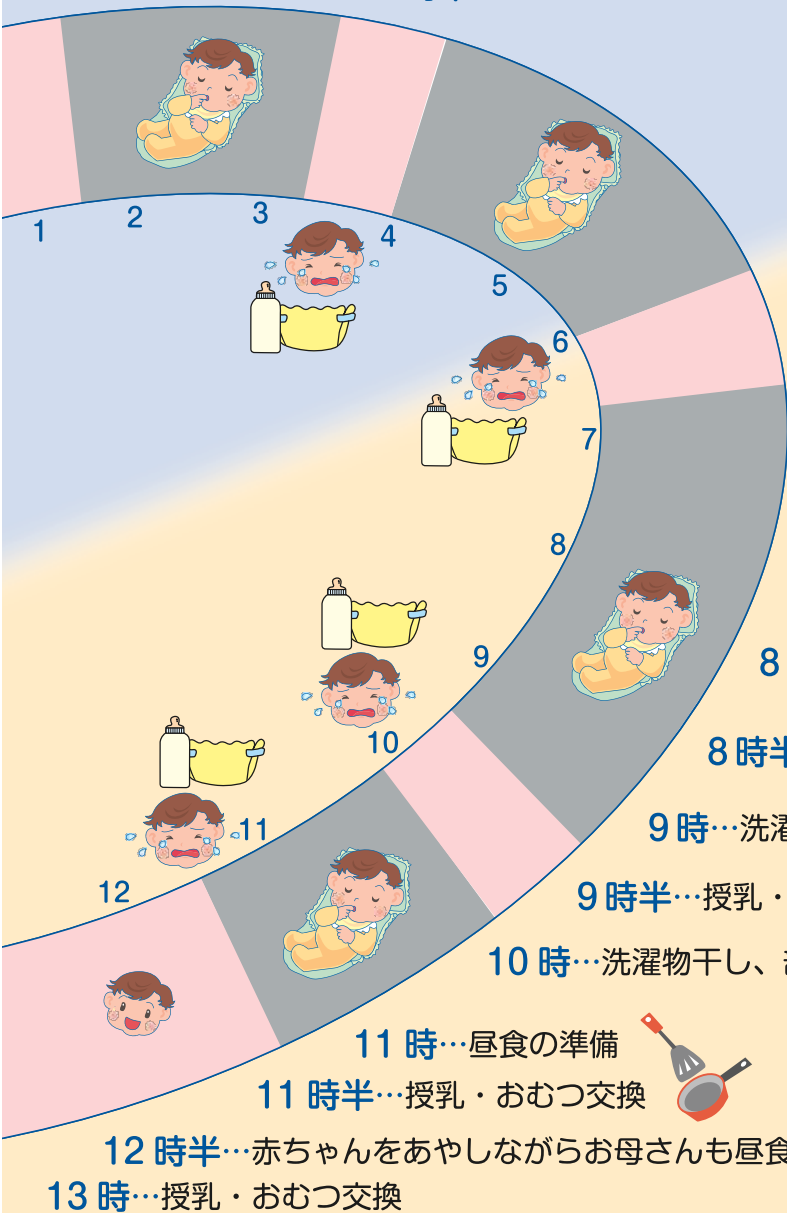
体験談

出産後、夜 2.5 時間おき（時には 2 時間おき）の授乳でとにかく眠くて仕方なかったです。朝、パパが朝食を作ってくれたことで少し眠ることができました。とにかく眠らせてほしかった。

(37 歳 / 5 歳・1 歳)

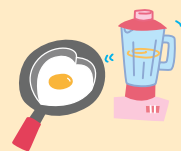
1 時半…赤ちゃんようやく寝つく

3 時半…授乳・おむつ交換



6 時…お母さん起床
授乳・おむつ交換

6 時半…朝食の準備



7 時…お母さん・お父さん朝食

8 時…お父さん出勤

8 時半…朝食の後片付け（食器洗い）

9 時…洗濯機を回す

9 時半…授乳・おむつ交換

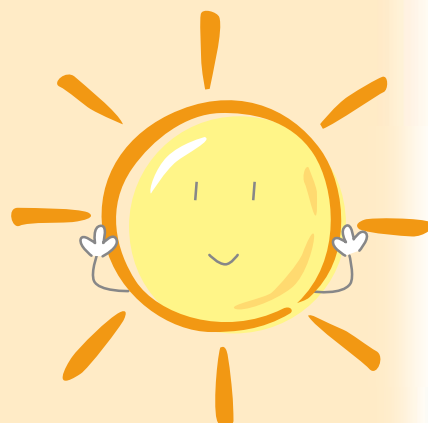
10 時…洗濯物干し、部屋の掃除

11 時…昼食の準備

11 時半…授乳・おむつ交換

12 時半…赤ちゃんをあやしながらお母さんも昼食

13 時…授乳・おむつ交換



体験談

うちのおむつを交換してくれると、それだけで夫はよくやってくれているなあと妻は思う。おしっこのおむつ交換はやっているうちに入らないので得意気になられるとムカッとするときもある。

(36 歳 / 6 歳・2 歳・2 歳)

※ ■ 赤ちゃんが寝ている時間帯です。

1.月齢別 こどものあやし方・遊び方

生後1か月～3か月の頃 ～育児を楽しみましょう！～

赤ちゃんは生まれた時から、「笑ったら笑顔で語りかける」「泣いたらなだめたり、欲求に応える・声かけをする」などのコミュニケーションにより、安心感や満足感に満たされ、お父さんも赤ちゃんも互いに愛着や信頼感が育まれていきます。楽しみながら育児をしていきましょう。

1か月の頃になると「赤ちゃんらしい体型になってくる」



2～3か月の頃になると「あやすと笑う」「アーウーなどの声が出る」



〈おなかマッサージ〉



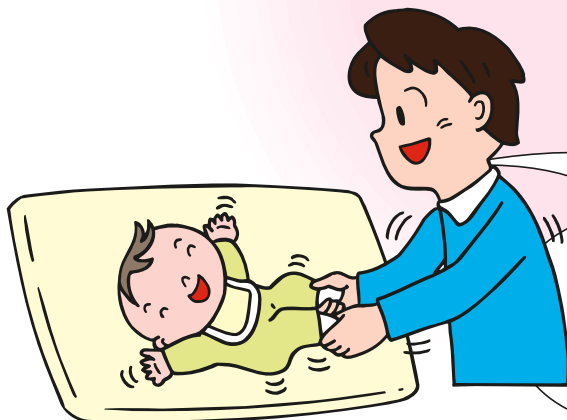
やさしく声をかけながら、服の上からおなかをマッサージしてあげよう。触れ合うことによって、赤ちゃんとの距離もグッと近く感じます。

〈胸の上で腹ばい遊び〉



赤ちゃんの体温や体重を感じて、表情を見ながら、言葉をかけたり、歌いかけたりして遊びましょう。

〈足を伸ばしたり、曲げたり〉



足をバタバタさせたり、足の裏をくっつけたりしても喜びます。

※『乳幼児揺さぶられ症候群』に注意！

赤ちゃんは激しく揺さぶられると、首の筋肉が未発達のために脳が衝撃を受けやすく、脳の損傷による重大な障害を負うことや場合によっては命を落とすことがあります。赤ちゃんをあやす時は強く揺さぶらないよう注意しましょう。

生後4か月～6か月の頃 ～赤ちゃんと遊びましょう！～

赤ちゃんは、お父さんに遊んでもらうのが大好きです。できるだけ時間を作って、小さいうちからたくさん遊んであげてください。あやすと声を出して笑ったり、感情を表情に込めて答えるようになります。普段、気付いていない赤ちゃんの成長を見つけられるかもしれません。

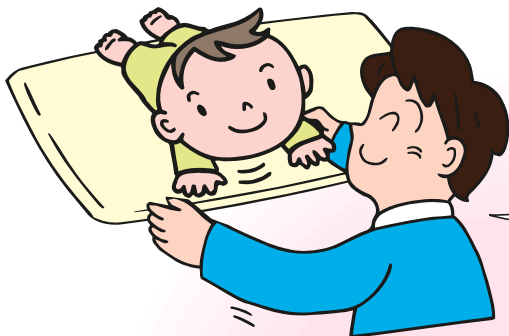
4～5か月の頃になると
「首がすわる」
「うつぶせで頭を上げる」



6か月の頃になると
「寝返りをする」
「腹ばいの状態で長く
過ごせるようになる」



〈腹ばいはしっかり〉



うつぶせて胸を上げることが大切です。
赤ちゃんの腕や背中のがつきます！

〈寝返り〉



マットなどでやさしく
転がしてあげてください。
最初は、赤ちゃんにも
得意な方向があるかも
しれません。

〈たて抱きスクワット〉

乳幼児揺さぶられ
症候群に注意！
(P.15 参照)



赤ちゃんをたて抱きにして、
言葉をかけながらそのまま
スクワットをします。
上下の速さを変えてあげると、
喜ぶますよ。

※ 赤ちゃんの睡眠や生活リズムを大切に！

仕事が終わって家に帰り、かわいい我が子を見ると癒されますね。でもお父さんの遅い帰宅時間に合わせると、睡眠のリズムを崩してしまいます。親子のコミュニケーションは、赤ちゃんのリズムに合わせてあげましょう。

生後7か月～9か月の頃

～赤ちゃんの成長を楽しみましょう！～

この時期の赤ちゃんは、お父さんやお母さんの難しい言葉は理解できなくても、雰囲気は伝わるものです。また周りの世界がだんだん広がって興味も多様化していきます。意識して言葉をかけてみてください。

7か月の頃になると
「腰がすわって、支えなしに
おすわりをする」



8～9か月の頃になると
「はいはいをする」



はいはいはこの時期だけのもの。
充分させましょう



〈はいはいで
トンネルくぐり〉

お父さんの足の
トンネルです。

**早く歩くことよりも十分に
はいはいをさせることが大切です。**

四つ這いの姿勢を保つことで
体の軸を支える力が育ちます。
足の親指で床をけて進むことで、
歩くことにもつながっていきます。
赤ちゃんと一緒にはいはいで遊んでみましょう！

〈はいはいでまてまてあそび〉



まてまてー

楽しそうにはいはいで
近づいたり追いかけたりすると、
赤ちゃんも喜んで
はいはいで逃げたりします。

〈いないいないばあ〉



いない
いない
ばあ。

いろんな顔でやると、
赤ちゃんは飽きませんよ。
ハンカチなどを使って
顔を隠すとさらに効果的。

赤ちゃんの様子
を見ながら、
あまり無理は
しないで。

〈たかいたかい〉



※この時期から外へ出かけることがだんだん増えてきます。屋外で遊ぶ時は帽子をかぶりましょう。また、夏場は思った以上に汗をいっぱいかくので、こまめに水分補給をしましょう。

生後10か月～12か月の頃 ～いろんな動きに合わせて遊ぼう！～

この時期の赤ちゃんは好奇心が旺盛です。いろんなことに関心や興味を持ち、何でも見たり触ったりしたがりです。また、はいはいや伝い歩きをして、いろんな所に行こうとします。「階段」「浴室」「ベランダ」など家の中の危険箇所の点検をしましょう。→【第6章 家の中の危険箇所チェックの項 P.37 参照】

10～11か月の頃になると
「伝い歩きをする」



12か月の頃になると
「支えなしにひとりで立つ」

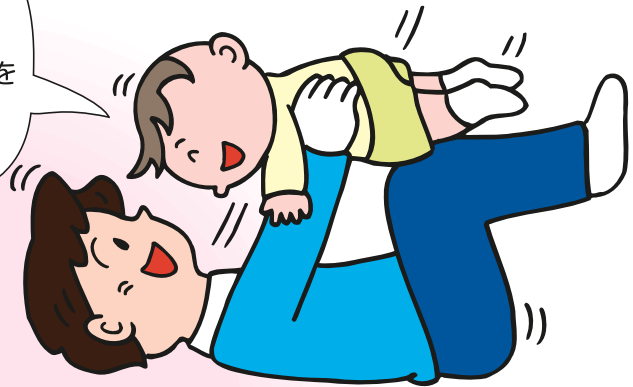


〈肩車〉



腰や背中をしっかり支えましょう。家の中でも少し移動してみて、赤ちゃんが普段見れない景色を見せてあげましょう。頭上には十分注意してね。

〈飛行機ブンブン〉



赤ちゃんの両脇を持って、上手くバランスをとりましょう。

〈とんだとんだ〉



赤ちゃんの体が少し浮くぐらいにすると、浮遊感もあって、きっと大喜び。でも、赤ちゃんを落とさないように十分に気をつけて！

※お父さんにはどンドン体を使う遊びをして欲しいと思います。でも、赤ちゃんの体は思った以上にデリケートです。脱臼や打撲といったケガ・事故には十分注意しましょう。また、乳幼児揺さぶられ症候群に注意してください（P.15 参照）

1歳を過ぎた頃 ～やんちゃな時期の始まりです！～

この頃から、赤ちゃんは幼児へと成長していきます。歩けるようになり行動範囲は急速に拡大し、探索活動もたくさんするようになります。少々いたずらに見えますが、知的能力を伸ばす大事な活動なのでいろいろ経験させてあげましょう。

「ひとりで歩けるようになって
世界がひろがる」



〈ボール遊び〉



少し大きめのボールを
ゆっくり転がしてあげよう。
最初は上手にキャッチ
できなくても、段々、
慣れてきて投げたり蹴ったり
できるようになります。

〈音の出るおもちゃでの遊び〉

木琴や鈴などを使って
一緒に鳴らしてみよう。
音楽に合わせてやって
みるのもいいでしょう。

実物に近い物の絵や写真の
絵本と一緒に読んでみましょう。
最初は、文字が少ない動物
とか乗り物の本で大丈夫。
思っているほど難しくなく、
子供も喜びます。

〈絵本の読み聞かせ〉



番外編：トイレトレーニング

トイレトレーニングとは、おむつが取れるための練習のことです。始める時期としては、個人差が大きいですが、2～3歳頃にかけてということが多いようです。これには、膀胱がおしっこを溜められるようになる身体上の発達と、おしっこが溜まった状態を脳が理解しておしっこを出すという指令が行えるようになる脳の発達、この身体と脳の2つの発達が、おむつが取れるためには必要だと言われているからです。また、「おしっこ」は「おむつ」の中ではなく、「トイレ」でするものということをお子様が理解する必要もあります。

始めるタイミングとしては、①ひとりで歩ける。②2～3時間程度おしっこの間隔があいている。③トイレに興味を示している。といったことが目安として上げられます。

具体的には、「お昼寝から起きた後など決まったタイミングでトイレに誘ってみる。」といったことを行い、徐々にトイレでできるようにしていきます。最終的な目的は、ひとりでトイレに行けるようになっておむつが取れることなので、そこにばかり目がいきつてしまいがちですが、小さな成功を積み重ねていくことが大切です。上手くいった時は「すごいね。トイレでおしっこしたら気持ちいいね」と言葉をかけ、失敗しても叱らず、気長に見ていくようにしましょう。

また、おむつではなく、パンツをはいて過ごす時間をつくることも1つの方法です。おむつはおしっこを吸収するので、子供はあまり不快感を感じませんが、パンツはそうはいきません。おしっこがもれてビチャビチャにぬれる不快感を味わうことで「ジャー」とおしっこが出る瞬間の感覚が分かるようになったり、おしっこが出てしまったあとに、言葉や仕草などでおしっこが出たことを知らせてくれるようになったりします。そう考えると成功体験ばかりでなく、失敗する体験や、不快な感覚を知る体験も、子供の育ちには大切です。お父さん、お母さんはおしっこがもれてしまった時の掃除が大変ですが、叱ったりせず「おしっこ出ちゃったね。びっくりしたね。」「おしっこ出たことを教えてくれたんだね。ありがとう！」などと言語をかけることが大切です。このような経験をくり返すことで、やがておしっこが出そうな時の感覚が分かるようになり、トイレでの排尿につながります。子供は「トイレですることが楽しい、気持ちいい」と思うようになっていきます。

トイレトレーニングは数か月かかることもあります。他、上手くトイレでできるようになっていたのに、また失敗を繰り返すようになることもあります。そもそも成長には個人差がありますし、寒い時期になるとおしっこの感覚が短くなり、トイレに間に合わなかったり、遊びに夢中になってトイレに行くタイミングを逃し、もらしてしまったりと、子供によっても様々です。子供は行きつ戻りつしながら少しずつ成長していきます。あせらず、気長に構えるようにしましょう。そしてお母さんに任せっきりせず、お父さんも協力して一緒にすすめていきましょう。

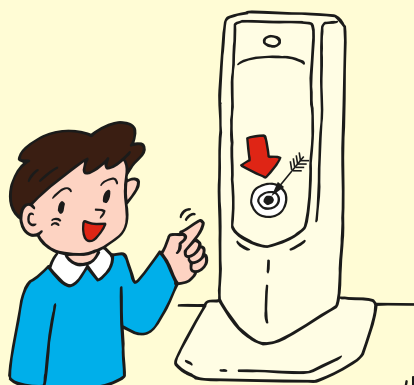
◎男の子の立っておしっこトレーニング！

お父さんが子供とトイレに入って実際にやり方を見せてあげましょう。

便器の前で、自分のおしっこが飛んでいく様子が見えると、おもしろくなったり、気持ちいいことがわかんと思います。踏み台を用意したり、便器に目印のシールを貼ってあげると効果は抜群！「お父さんと一緒だね」などと話しながら、真似をさせてみたり、便器の前に立てたら「すごいね」「お兄ちゃんになったね」「かっこいいね」などとほめてあげましょう。



踏み台を利用した例



小便器に的シール

「今日からできることをしよう」

▶「ありがとう」のことばと「耳を傾けること(傾聴)」から始めてみませんか？

この父子手帳を手にとって、「子育てに積極的に関わろう」と思っても、次のように何をして良いのか分からないという方もいらっしゃると思います。

- ・これまで掃除や洗濯、料理など、家のことをほとんどしたことがない。
- ・子育てに関わろうという気持ちはあるのに、何をしたらいいのかわからない。
- ・仕事が忙しく帰宅時間も遅いため、家事や子育てに充てる時間がほとんどない。

まずは自分ができることから実践してみませんか？

①感謝のことば ～パートナーへの感謝、生まれてきたわが子への感謝～

パートナーを思いやることはとても大切なことですが、その気持ちをことばにして、直接伝えることは思った以上に大切なことです。

「家族だから言わなくても大丈夫。言わなくてもわかってくれる。」ではなく、身近な人にこそ、しっかり伝える必要があります。

「ありがとう」には不思議な力があります。脳科学的にも「オキシトシン」という、ストレスを緩和し幸せな気分をもたらすと言われるホルモンを分泌させる効果があることがわかっています。しかもそれは、言われた方はもちろんのこと、言った本人、両方に効果があるとされています。

はじめは何だか少し恥ずかしいような、照れくさいような、でも一言「ありがとう」と声に出すことで、みんなが幸せな気持ちになり、笑顔になることでしょ。

②耳を傾ける(傾聴)

日中、家ではママが子供と向き合う時間が長くなり、子育ての不安や負担が多くなりがちです。もちろん、パパも、仕事などでストレスを感じていることでしょう。どちらが大変かという話ではありません。どちらも大変です。ただ、違うことがあるとすれば、仕事は「大人と会話するので話が通じる」「自分の計画通り進めることができる」でしょうか。当たり前のことですが、育児は「話(言葉)が通じない」「とにかく自分の思い通りに進まない」です。ママはそこをわかってもらいたいのです。なので、ぜひ、パートナーの話に耳を傾けてください。

パパがこれまで気が付かなかった子供の様子やパートナーのことなど、新たな発見があるかもしれません。そして何より、パートナーにとって話を聞いてもらうことは、不安な気持ちや負担感が和らぎ、それがお互い感謝の気持ちに繋がります。

「感謝のことば」や「耳を傾けること」は、職場では普通に実践できているのではないのでしょうか。家事や子育てに関わられていなくても、職場や社会で普段実践していることから始めてみませんか。感謝のことばを伝える、耳を傾ける、そのことが、お互いの理解に役買って、家族で支えあう子育てへの第一歩になるのではないのでしょうか。

まずは、今日できることから始めてみましょう！

第4章 育児マニュアル

1.抱っこしよう

抱っこは赤ちゃんとの大切なスキンシップの基本です。

抱っこされると、赤ちゃんも愛情を感じ情緒が安定するので、怖がらずチャレンジしてみてください。

よこ抱き

赤ちゃんの首の後ろに腕をまわして、首と頭を支え、よこ向きに抱っこしてください。

もう片方の手は、おしりのあたりを支えましょう。

また、しっかりと赤ちゃんの表情も見ましょう。



たて抱き

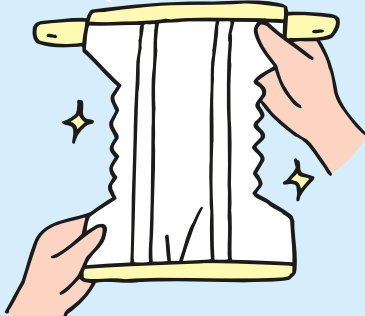
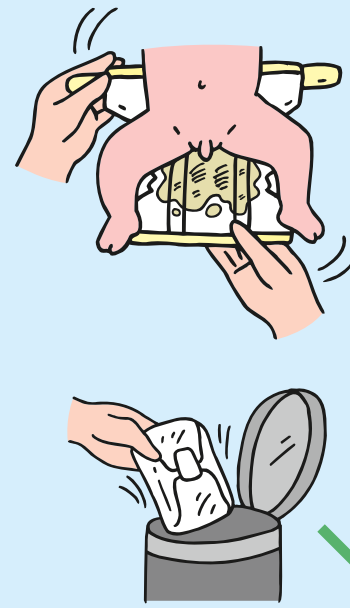
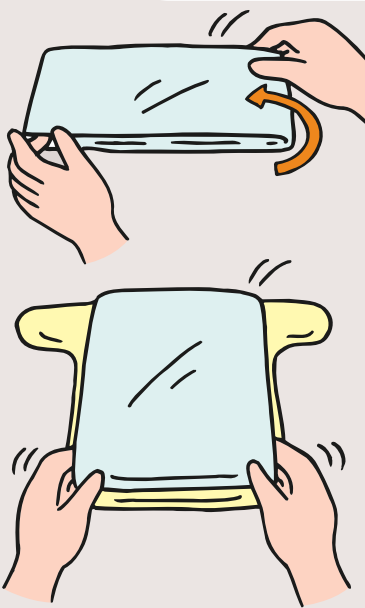

向かい合い、目と目が合うように首を手で支え、たて向きに抱っこしてください。

もう片方の手はおしりを支えましょう。



2. おむつを替えよう

おむつ交換に抵抗のあるお父さんが多いようですが、慣れてしまえば簡単です。とに

順序	新しいおむつを準備する	おむつをはずす	おしりを拭く
紙おむつの場合	<p>①紙おむつを開いて、すぐに交換できるようにセットする</p> <p>紙おむつだからと安心せず、こまめに取り替えよう。</p> 	<p>②紙おむつをはずし、小さくたたんでゴミ箱へ。</p> 	<p>③赤ちゃん用のウェットティッシュなどでおしりを拭く。</p> <p>女の子の場合は、感染予防のため、前から後ろへ拭きましょう。</p> <p>外出時、使用済おむつは（うんちはトイレに流す。）小さくたたんでビニール袋に入れて、持ち帰る。</p>
	布おむつの場合	<p>①布おむつを縦に2つ折りにし、さらに横に半分にして、おむつカバーからはみ出さないようにセットする。</p> 	<p>②おむつカバーを開け、汚れた布おむつを「おむつ入れ」へ。</p> <p>おむつカバーは、汚れていなければ、そのまま利用してもいい。</p> 

※うんちの場合は、「おしりを簡単に拭く→おむつをはずす→新しいおむつを敷く→再度しっかりおしりを拭く」な

かく一度、やってみてください！

新しいおむつを敷く

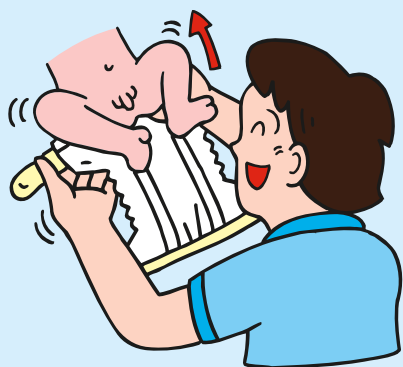
おむつをとめる

手を洗う

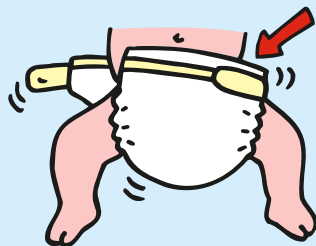
④①で準備した紙おむつをおしりの下へ差し込む。

⑤左右対称にテープをとめ、両サイドのギャザーを出す。

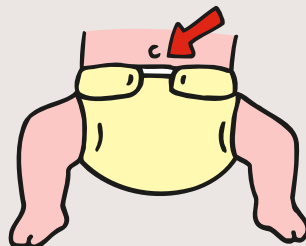
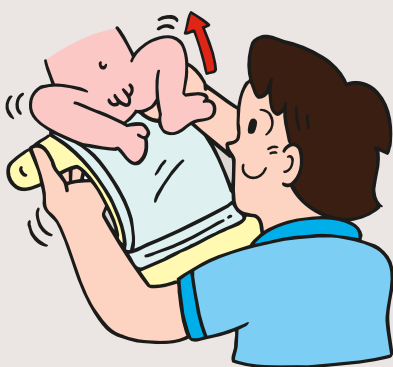
⑥終わったら、石けんで手を洗いましょう。



おむつは、あまりきつくしめないように。また、赤ちゃんに合ったサイズ選びを！



足首ではなく、おしりを持ち上げて交換しよう。



赤ちゃんは腹式呼吸！おむつカバーはおへその下でとめる。

【新生児のおしっことうんち】赤ちゃんによって様々ですが、1日に10～20回位のおしっこ、4～5回位のうんちをします。毎日、おむつを替えていると、便の状態でおむつの状態も分かるようになりますよ。

④①で準備した布おむつをおしりの下へ差し込む。

⑤先に布おむつをあててから、おむつカバーをする。はみ出した布おむつはカバーの中に入れ込む。

⑥終わったら、石けんで手を洗いましょう。

ど、各家庭の方法があると思います。上記にこだわらず、それぞれの状況にあった方法で行ってください。

3. ミルクをあげよう

ミルクを飲ませる時は、赤ちゃんの表情をみて、優しく語りかけながら飲ませましょう。

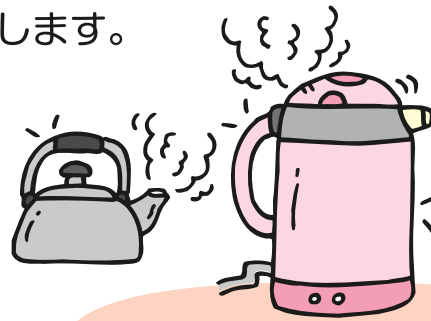
赤ちゃんは、ちゃんとお父さんの声を聞いていますよ。

作り方

①石けんで手を洗う。



②殺菌のため、一旦、煮沸した後、70℃以上に保ったお湯を用意します。



最近の電気ポットは、温度設定ができるものもあります。

飲ませ方

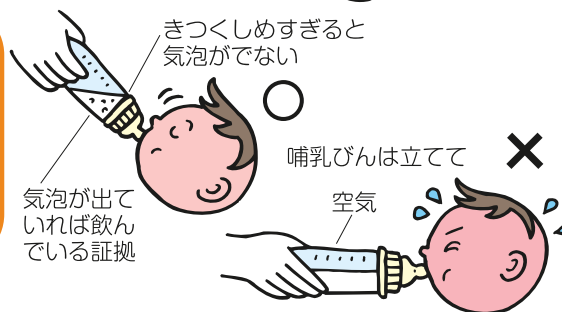
ミルクを飲ませる時は、しっかり腕で首を支えるように抱っこします。哺乳びんは少し立てて飲ませましょう。



飲ませ終わったら

赤ちゃんの頭をお父さんの肩に乗せて、たて抱きにした状態で、背中をさすったり、優しくトントンしてげっぷをさせましょう。

乳首の中がミルクでいっぱいになっているかどうかが目安です。



飲み残しのミルクは、細菌が繁殖するので、必ず捨てましょう。

番外編：離乳食をあげてみよう

5～6か月頃から始める離乳食。まずは1日1回からスタートです。

「離乳」とは、母乳やミルク以外の味や形に慣れていくプロセスのこと。

消化能力や咀嚼力の発達に合わせて、ドロドロのペースト状態のものから徐々に固形のもの食べられるようにステップアップしていきます。

母乳やミルク以外の味を知ること、赤ちゃんの味覚が発達していきます。食べる楽しみをパパやママと共有することで、心の豊かさにもつながります。

忙しい時や外出時、または災害時への備えとして、ベビーフードを利用するのもいいですね。ベビーフードは月齢に応じた固さや味付けがされており、レトルトや瓶詰などそのままでも食

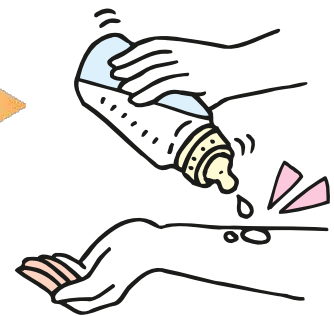
③ 哺乳びんに規定量の粉ミルクを入れてからお湯を2/3ほど入れて溶かす。



④ 残りのお湯または湯ざましを入れて、人肌ぐらいまで冷ます。(流水で冷ますか、氷水に入れると早い。)



⑤ 熱くないか腕にたらし確認する。



哺乳びんの後片付け

- ① 専用ブラシで洗う。
- ② 消毒する。(いずれか)
 - 哺乳びん・キャップ・乳首を
 - ・電子レンジ専用ケースに水と一緒に入れ煮沸する。
 - ・消毒液に浸す。
 - ・沸騰したお湯に入れて、3分間煮沸する。
- ③ 直接、哺乳びんを手で触らず、菜箸などを使って片付ける。



べられます。

温めて与える場合は熱すぎないように温度を確認しましょう。また、開封後はすぐに食べきり、食べ残しは保存しないようにしましょう。量が多い場合は、食べる前に別の容器に取り分けて、冷凍保存することもできます。

食べるのを嫌がるときには無理強いせず、「おいしいね～」と声かけしながら赤ちゃんのペースで食べる楽しさを体験させてあげましょう。

離乳食の進め方については、市のホームページ(ページ番号:57507149)をご覧ください。

4. お風呂に入れよう

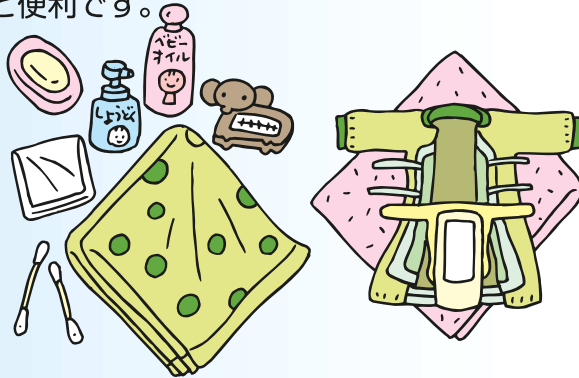
生まれたばかりの赤ちゃんの入浴を「沐浴」といいます。

「沐浴」は、細菌感染を防ぐためベビーバスなどで体を洗います。

沐浴

準備

▶着替えや沐浴の準備をします。
着替え・タオル・ガーゼ・温度計・石けん(ベビーソープ)・ベビーオイル・綿棒・消毒液など。着替えは下図のようにセットしておく便利です。



▶ベビーバスにお湯をはります。
季節にもよりますが、お湯の温度は、 38°C ～ 40°C になるようチェックしてください。



▶湯冷めしないように
エアコンの調節に注意です。冬は部屋を暖め、夏は冷えすぎないように準備しておきます。冬場は、浴室内も暖めておくといいでしょう。

さあ沐浴です

▶衣服をぬがせた後、体を沐浴タオルまたはガーゼでくるみ、首をしっかり支え、股に手を入れて抱きます。



▶赤ちゃんをゆっくりとお湯につけます。赤ちゃんがお湯についたら、くるんでいる沐浴タオルまたはガーゼや手でやさしく体を洗います。



入浴

沐浴から入浴への切り替えについては、特にはっきりした基準はありませんが、抵抗力の弱い赤ちゃんは細菌の感染に注意が必要なので、基本的には、へその緒が取れてからがよいでしょう。また、事故防止のため、首がすわってからということも一つの目安です。1か月の健診時に確認してください。

入浴は毎日のことなので、お母さんと分担して、負担のないように協力して行いましょう。一緒にお風呂に入って、赤ちゃんとのスキンシップを満喫しよう！

①先にお父さんが入浴

▶先に体を洗い、入浴を済ませてしまいます。冬場はシャワーなどで浴室を先に暖めておきましょう。

②赤ちゃんをむかえて体を洗う

▶赤ちゃんを受け取り、抱っこしたまま体を洗います。イスに座り、そろえた太ももに乗せると安定して洗いやすいです。

もちろん、お父さんとお母さんがパートを

▶「頭→顔→上半身→下半身→背中→おしり」の順で、かけ湯をしながら、石けんやベビーソープなどを手のひらで泡立ててやさしく洗います。また、汚れがたまりやすい脇や手首・足首のしわの中も洗いましょう。顔はガーゼで軽く拭くだけでも大丈夫です。



▶背中を洗う時は、赤ちゃんを驚かさないうちにゆっくりと回します。必ずしも、うつ伏せにする必要はなく、仰向けの状態で背中やおしりを洗っても問題ありません。



沐浴が終わったら



▶沐浴が終わったら、体をタオルの上でつつむように拭き、セットした着替えに、袖まで通してスキンケアをします。赤ちゃんの肌は乾燥しやすいので、季節や体質によってベビーオイルやクリームなどの保湿剤を薄く塗ります。

耳は綿棒などで水分を吸い取ってあげましょう。綿棒を入れすぎないように注意します。へその緒が取れるまでは、おへそも消毒します。

▶スキンケアが終わったら、衣服を着せて、母乳やミルクを飲ませて終了です。



③一緒に湯船につかってみよう

▶赤ちゃんをしっかり抱っこして湯船につかります。湯船につかったら、片手で頭を固定して、もう片方で手を握ってあげると赤ちゃんは安心します。お風呂は大切なコミュニケーションの場ですね。

④入浴が終わったら

▶お母さんに赤ちゃんを手渡し、体を拭いたり、衣服を着せてもらいましょう。ひとりのときは、沐浴の準備のように入浴前に着替え等一式を準備しておきましょう。



交代してもOKです。

5. 歯をみがいてあげよう

歯が生えてきたらむし歯予防のはじまりです。お口をきれいにしてあげましょう。

歯の生える時期

生後7～8か月頃に下の前歯から生え始め、2歳半～3歳で上下10歯ずつ、20歯が生えそろういます。時期や順序には個人差があります。

むし歯予防の基本

(1) 歯みがき

Step1：歯が生えはじめた頃 ～ガーゼで歯みがきの練習～

- ① 食後に水やお茶などを飲ませて口の中をきれいにしましょう。
- ② ガーゼなどで歯や歯ぐきをそっとぬぐう程度でOKです。



Step2：前歯が生えそろう頃 ～お父さんが仕上げみがき～

- ① 赤ちゃんが持つ用と仕上げみがき用の2本の歯ブラシを準備しましょう。
(※喉を突かないよう目は離さないこと。)
- ② コロンと寝かせて磨きましょう。
- ③ 歯ブラシはエンピツ持ちで1本ずつやさしく磨いてあげましょう。

Point：上の前歯の歯ぐきと唇をつなぐ筋のような部分(上唇小帯)は注意が必要です。強く当てないようにしましょう。

特に夜寝る前は口の中をきれいにしてあげましょう。

お父さんがお手本になって楽しく歯を磨いている様子を見せましょう。



(2) おやつ

おやつ(ジュース・スポーツ飲料含む)は時間と量を決めることが大切です。だらだら食べることはむし歯につながります。

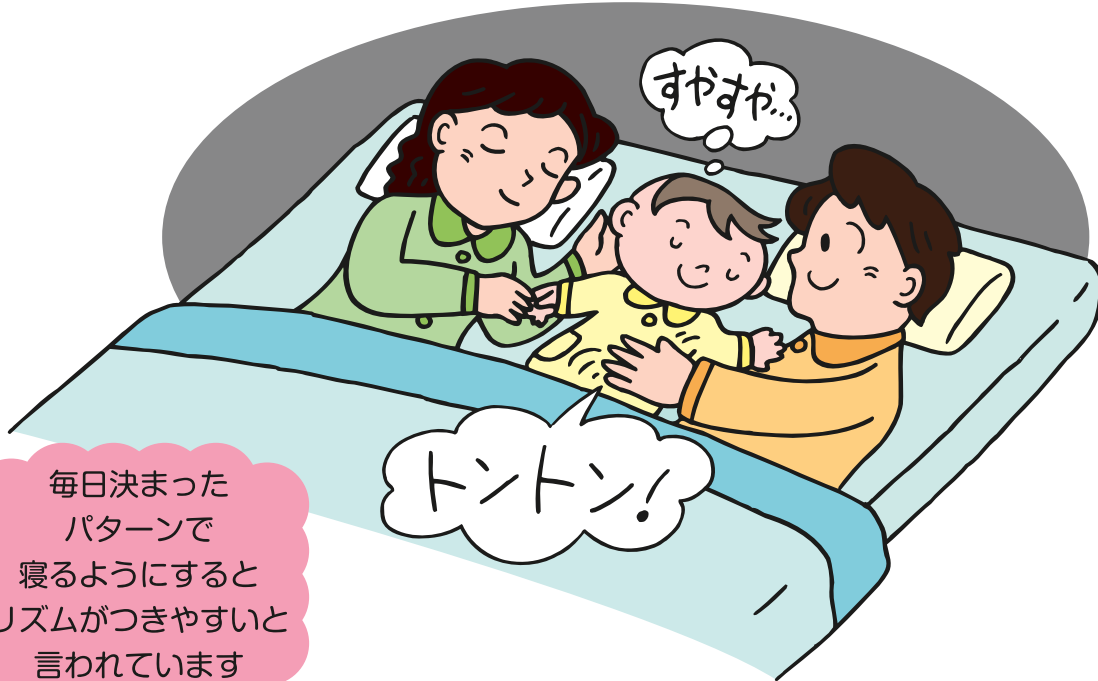
(3) フッ化物(フッ素)

歯の表面に直接塗布することによって、むし歯に強い歯になります。歯科医院でのフッ化物塗布を活用しましょう。うがいができるようになったら、お家でのフッ素入り歯磨き剤も使用をしてみましょう。

※食べ物を口移しで与えることは、むし歯の原因菌がうつることがあるので避けましょう。お父さんが普段からお口をきれいにしておくことが赤ちゃんのむし歯になるリスクを抑えます。

6.一緒に寝てみよう

寝かしつけは、毎日の習慣なので、お母さんがいない時に急にしようとしても、いつもと違い、子供もなかなか寝つきません。お父さんも普段からできるだけ一緒に寝てみましょう。



毎日決まった
パターンで
寝るようにすると
リズムが付きやすいと
言われています

Point:

- ・部屋は暗くしましょう。(表情が見える程度に)
- ・あおむけに寝かせましょう。
※うつぶせに寝かせた時の方がSIDS(乳幼児突然死症候群 P46参照)の発症率が高いことが分かっています。
- ・体の一部をやさしくトントンしてあげましょう。
- ・少し大きくなったら、絵本や物語などを読み聞かせるのも効果的です。
- ・早寝、早起きをして、毎日の習慣にしましょう。
- ・お昼寝の場合は、ベビーカーでお散歩に行くのもいいでしょう。
- ・夏場は扇風機とクーラーも活用しましょう。(冷やしすぎには注意)

睡眠は、生活リズムと大きく関係しています。毎日のリズムと生活習慣が身につくようにしていきましょう。

なかなか寝つかない場合には、昼間は十分遊び、昼寝を短めにしてみましょ。もう寝る時間だと子供が理解できるような形をとることも大事です。各家庭の状況にあった寝かしつけ方を見つけましょ。

◎コラム記事

「夜泣きについて」

「夜泣き」は生後5か月ぐらいから1歳半ぐらいに見られることが多く、一般的に目立った原因がないのに泣きやまないものをいいます。寝る前までは機嫌がよかったのに、夜中に急に泣き出してしまいます。

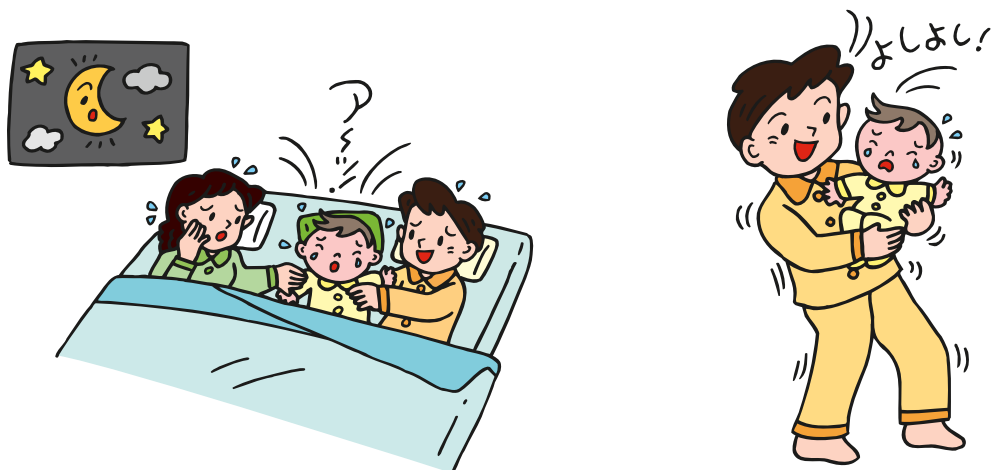
また、夜泣きは個人差が大きく、突然大声で泣いたり、ぐずぐず泣いたりそれぞれです。泣く時間帯も、だいたい決まった時間に泣く赤ちゃんもいれば、そうでない赤ちゃんもいます。夜泣きが続く期間としては、数か月の長い場合もあれば、1か月足らずですぐにおさまる場合もありますが、だいたい、月齢6～8か月ぐらいから1歳ぐらいまでがピークで、成長とともに自然とおさまっていきます。

夜泣きの原因は、はっきりとは分かっていませんが、一説には、脳の成長や睡眠サイクルの問題であるとか、昼間の多刺激などといわれています。また、悪い夢を見ているという説もあります。原因がはっきりしていないので、これといった解決法はありません。抱っこなどをして赤ちゃんを安心させて、泣きやみ寝つくのを待つしかないのですが、気分転換で抱っこしながら部屋を移動してみたり、車で近所をぐるっとドライブすると振動が心地よいのか寝つくこともあるようです。

ただ、この時期は、お父さんもお母さんも寝不足になりがちで、お父さんとしては、「別室で一人ゆっくりと寝かして欲しい。」と思ってしまうのですが、お母さんも寝不足は同じです。時間帯や曜日を決めて、お父さんとお母さんが交代で面倒を見るなど協力して乗り切りましょう。

夜泣きとは別に、夜中に赤ちゃんが泣くことはもちろんあります。例えば、「お腹が空いた、喉が渴いた。」、「おむつが気持ち悪い。」とか「暑い、寒い。」などです。この場合は、原因を取り除いてあげればおさまることがほとんどでしょう。

この夜泣きは、赤ちゃんが睡眠のリズムを作っていく成長過程の一つです。病気ではないため治療などは必要なく、自然におさまりますので、赤ちゃんが成長していく上で、誰にでもある一つのステップとして受け止めましょう。



第5章 家事協力

～お父さんの家事協力は家族への最大の思いやり～



普段は仕事で、家にいる時ぐらいはゆっくりしたいと誰もが思います。

でも、休日だからといって、お父さんが協力しないと、お母さんも疲れてしまいます。だって、お母さんの家事や育児は24時間休みなし。子供が昼寝している時も掃除、洗濯、食事の準備など大忙し…。

それに、子供も休日ぐらいは、お父さんと遊びたいと思っています。

だから、少しずつでもお互いのことを思いやって、家族のため、子供のためにできることからやってみましょう。

第5章
家事協力



お父さんが協力することにより、お母さんも余裕をもって子供に接することができます。子供にとってもいいことです。例えば、お父さんのできる家事から無理のない範囲で役割を決めてやってみてはどうでしょうか。

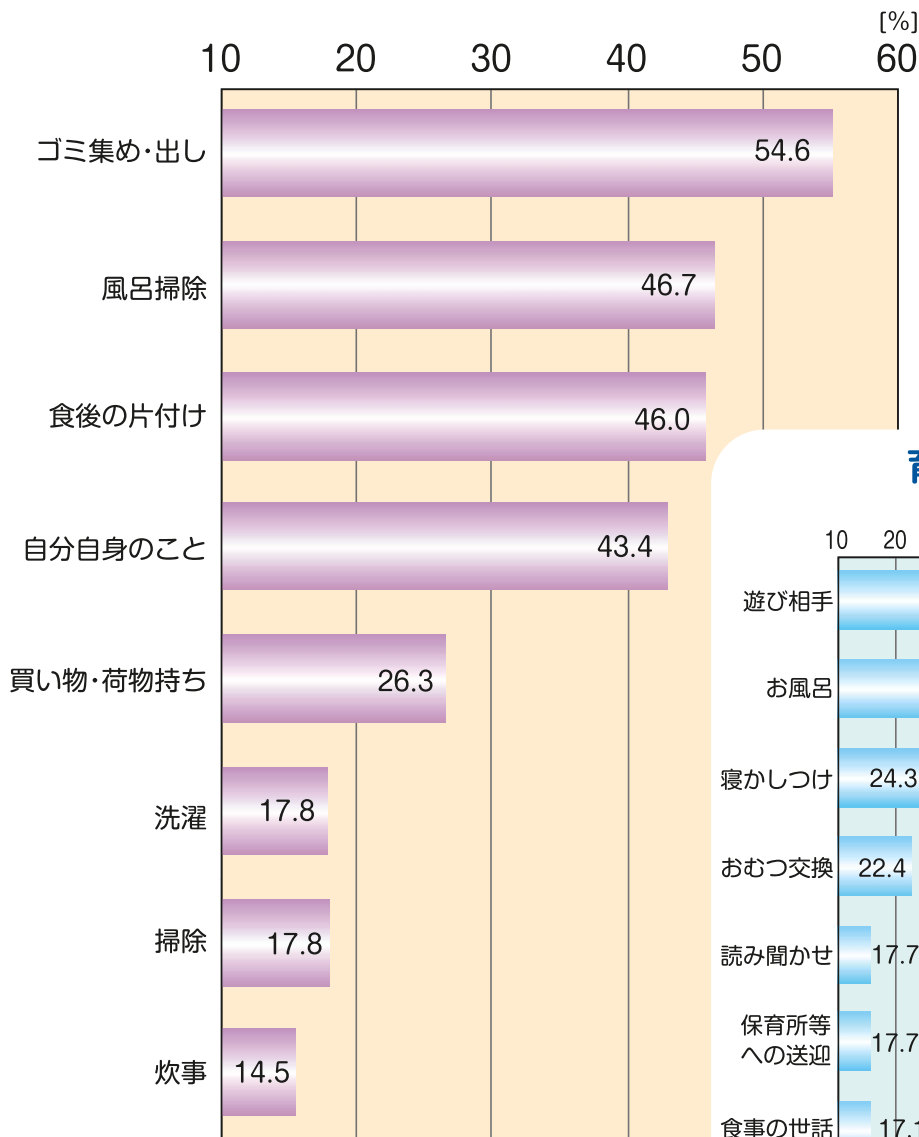
お父さんの家事への協力は家族への最大の思いやりになります。

1. お父さんにしてほしい家事と育児

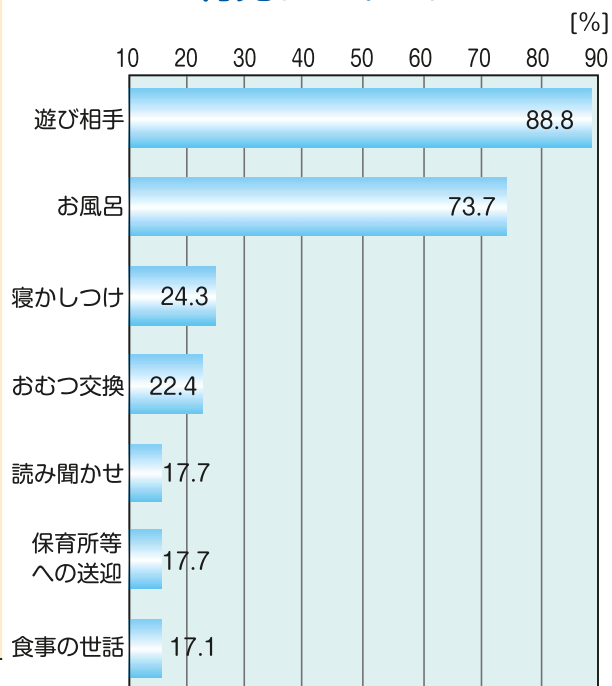
～お母さんへのアンケート結果より～

※このアンケートは子育て中の152人のお母さんを対象に行ったものです。(H26調査)

家事ランキング



育児ランキング



先輩パパから

- あまり夫婦間で役割分担を決めてしまうとイライラの原因となります。とりあえず何でもやってみることがお互いの苦労や難しさなどを理解し合えるので良いと思います。(40歳／11歳・2歳・2歳)
- 休日は子どもだけを連れて散歩へ行こう！父親と子どもだけで公園に来ている方もおられます。(36歳／5歳・2歳)
- 出産までもいろいろと大変ですが、出産後はもっと大変です。奥さんがしていた家事も出来るだけ旦那さんがしてあげて負担を減らしてあげてください。(29歳／5か月)

1位：ゴミ集め・ゴミ出し 54.6%(51.9%)

ゴミ箱からゴミ袋に集めて、ゴミを出すまでがゴミ出し。朝は忙しいけど、前日の晩に可燃ゴミと不燃ゴミに分別して集めておけば大丈夫。



2位：風呂掃除 46.7%(49.0%)

子供を見ながらできない家事で、けっこう重労働です。まずは、お父さんができる日から始めてみていいでしょう。

3位：食後の片付け(食器洗い) 46.0%(30.5%)

「用意→食事の世話→片付け」。子供を見ながら毎日するのはとても大変です。休日だけでも、お父さんが片付けをしてみてもどうでしょうか。



4位：自分自身のこと 43.4%(39.5%)

自分ではできていると思っているお父さんも多いのではないのでしょうか。でも案外お母さんはそう思っていないみたいですね。



5位：買い物・荷物持ち 26.3%(34.3%)

力仕事はお父さんの腕の見せどころ。休日の買い物にはお父さんもぜひ協力を。



※()内は前回調査時(H21)の数値

▶お父さんの家事や育児に対するお母さんの思い

(お母さんの年齢/子供の年齢)

- 仕事で疲れていても、子どもの遊び相手や本を読み聞かせてくれたり、お風呂に入れてくれるので子どもはパパが大好き!!(31歳/1歳)
- できる限りのことはしてくれるので感謝している一方、こちらが忙しいときなどはその温度差にイライラすることがある。大変さを共感してほしいと思う。(32歳/2歳)
- 食事が簡単だったり、掃除や洗濯が追いついていなくても仕方ないと言ってくれるのはとても有難いです。子育てや家事に対しては満足しています。ただ、自分のことは自分でしてほしいです。私は子どもの母であって、主人の母ではありません。(29歳/1歳)

2. こどもと過ごす1日 ~お母さんの休息日の薦め~

日々、家事や育児に向き合っているお母さんにも、たまには気分転換の日をつくってあげましょう！お父さんと子供だけで1日過ごせば、お父さんも子供も普段は気が付かないことに気付き、親子関係も深まっていきます。

[1歳を過ぎた頃のスケジュール例]

8:00	起床		朝起きたら、おむつ交換を忘れずに。
8:30	朝食		朝ごはんは1日の始まりなので必ず取りましょう。食べやすいように、食べ物は小さくちぎってあげましょう。食べ終わったら、着替えの手伝い。
9:30	お出かけ準備		着替えにおむつ交換セット、ミルクやおやつなど持ち物チェック。子供はすぐに汚すので、タオルやティッシュは多めに。持ち物は前日にお母さんに確認してもらってもOK!
10:00	出発		交差点などは安全第一に常に周囲に注意していきましょう。時間的余裕をもって、子供のペースでゆっくり。 ”「今日、何しようか?何食べようか?」などの会話も忘れずに。
10:20	おやつタイム(公園)		1回に食べられる量は少ないのでおやつタイムを。でも、基本は3食のご飯なので、適度にしておきましょう。水分補給も忘れずに!
10:40	子育て総合センター 親子サロン		いろいろなおもちゃで遊んだり、周りの子供と関わる様子を見守って下さい。お父さんも、他のお母さんやお父さんと情報交換してみても? 親子一緒のリズムタイムもあります。
12:00	昼食		お弁当やパン・おにぎりを買って近くの公園などで食べましょう。食べやすいように、食べ物は小さくちぎってあげましょう。子供のペースに合わせてゆっくりと。
13:30	帰宅		帰り道では電車やバス、車などに子供は興味津々です。帰りも安全第一、ゆっくりペースで。ベビーカーや抱っこしていると自然に寝てしまうかも。
14:00	昼寝		帰り道の途中で寝てしまったらそのまま寝かせてあげて下さい。寝かしつけについては、第4章育児マニュアルP.30を参照。汗をかいていないか、布団がかかっているかなど様子見も忘れずに。
	子供がお昼寝中には		部屋の掃除や洗濯物の取り込み。できることから少しでも…。やっておくとお母さんの喜ぶ顔が見られるかも。昼寝から起きたらおやつタイムです。

※上記のスケジュールはあくまでも一例です。もちろん、家の中で子供と過ごしてもいいですし、2~3時間、近所の公園に出かけることから始めてもいいでしょう。

実際には子供の年齢や体調、天候も考慮した上で、余裕をもったスケジュールを計画しましょう。

MEMO

Handwriting practice area with 20 horizontal dotted lines.

◎ コラム記事

「一緒に」の気持ちで子育ての喜びも倍に！

子育ては初めての経験で不安な気持ちになりますが、初めから完璧を目指さず、まずは自分にできることを一つひとつ積み重ねて行くうちにきっと少しずつ自信もついてきて子育てを楽しめるようになってくると思います。

はじめはパートナーのお手伝いしかできていないと感じることもあるかもしれませんが、ご自身がお手伝いのままの意識でいると「○○してあげたよ。」というような言葉がつつい出てきてしまい、せっかく育児をしているのに、パートナーもその言葉を聞いて、寂しい気持ちになるでしょう。

小さなことしかできない状況であっても一番大切なことは、パートナーと一緒に子育てをしていく、自分も一緒に子育てをしている、という気持ちだと思います。子育ての過程には大変なことや手間のかかることも多いですが、自らが主体的に関わり、二人で気持ちを合わせて子育てに向き合うことで、子育ての大変さは半分になりますし、逆に喜びは倍になっていきます。

パートナーにとっても妊娠、出産、その後も子育てとずっと大変な時期を過ごしていく中で、あなたがいつも一緒にそばにいてくれることで、またいつも一緒に子育てをしているという気持ちを共有できることでどれだけ励みになり勇気づけられることでしょう。うまくできる、できないは関係ありません。ただ一緒にやろうとしてくれるその姿勢がパートナーにとって何よりも嬉しく、ありがたいことなのではないでしょうか。

「一緒に」の気持ちをいつも胸に、ぜひご夫婦で子育てを楽しんでください。



これからパパになる人へ(^o^)/

(お父さんの年齢／子供の年齢)

できる限り、1日1回は
おむつを替えてください。

特に**大**

(33歳／1歳)

子どもと一緒に
成長できるので
無問題

(31歳／2歳・0歳)

笑顔で子どもと接していれば
楽しく育児ができますよ

(29歳／1歳)

なんとかなる！

(38歳／2歳)

たいへんだけど、
幸せいっぱい!!

(45歳／一歳)

子どもは親の鏡です。

子どもの不満点は
親の改善点です

(38歳／2歳・0歳)

子育ては最初は大変ですが、
そのうち楽になってきます。

楽しんでいきましょう

(44歳／2歳)

飲み会は、

ほどほどに。

子どもに合わせて
規則正しい生活

(—/—)

嫁のこともしっかり
見ていてください。

子ども以上に!!

(35歳／2歳)

産後の協力姿勢を
見せることが非常に
大切だと思います

(29歳／1歳)

自分を見失わない

(35歳／3歳・0歳)

一人で
悩まず周囲に
相談してみよう

(37歳／8歳・4歳)

1. 家の中の危険箇所チェック

生まれてきた子供は、知らないことばかりで、何にでも興味津々です。のぞいたり、つかんだげがや事故のないように家の中をチェックしましょう。市販の予防グッズを利用するのも効

- ・浴槽などでの転落に注意。
- ・浴槽から水を抜いておく。

◎ はいはいの頃



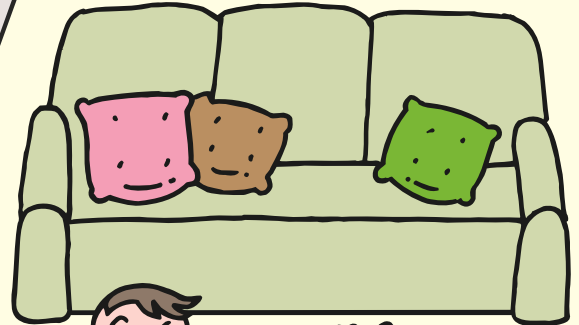
- ・洗濯機への転落に注意。

▶ コンセントのキャップ

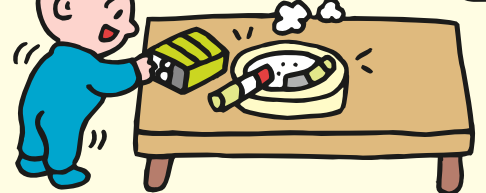


- ・コンセントで感電しないように。

- ・引き戸の指詰め



- ・誤ってたばこなどを口に入れないように手の届かない所に。

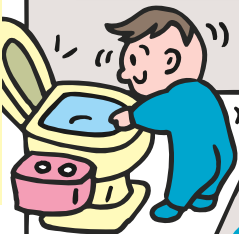


- ・暖房器具に注意。



- ・アイロンに注意。

- ・便器への転落に注意。
- ・扉は必ず閉めておく。



◎ つかまり立ちの頃



- ・口に入る小さい物を置かない。

り、口に入れてみたりと新しい世界を五感で感じとっていきます。子供の成長を見守るため、果的です。

▶ 転落防止ゲート



◎ よちよち歩きの間



・転倒でのけがに注意。

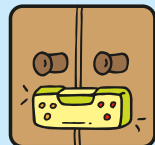
・キッチン周辺（包丁・火元）に注意。

・ベランダからの転落に注意。
・踏み台になるような物を置かない。

・電気ポットに注意。

・テーブルクロスのはじきに注意。

▶ 扉のロック



・電気コード、かばんのひも、ビニール袋に注意。

・引き出し指詰めに注意。

・ドアの開閉や指詰めに注意。





・ベビーベッドからの転落に注意。

2. けがと病気

どんなに気を付けていてもけがや病気は起こります。
基本的な応急処置などの情報をおさえておきましょう。

けが

大量の出血や意識がないときは至急病院へ。

けが	応急処置など
鼻血が出た	 <p>少し前かがみにして座らせ、小鼻のつけ根をしっかり押さえる。 額から鼻にかけて冷たいタオルなどを当てて冷やす。 鼻のつけ根を押さえても血が止まらない場合は、清潔な脱脂綿かガーゼを詰めて様子を見る。</p>
やけどをした	 <p>やけどが広範囲の場合、至急病院へ。 水を流して十分に冷やす。衣服の上からのやけどはそのまま冷やし、衣服をはさみで切り取る。 感染症の防止のため、水ぶくれはつぶさない。</p>
頭を打った	 <p>吐き気があったり、意識がない時は至急病院へ。 吐き気がなくて、意識がある場合でも、後で症状が出ることもあるので、2～3日は様子を見る。 緊急でなければ、冷たいタオルなどで冷やし、安静にする。</p>
熱中症	 <p>意識がない時は至急病院へ。 風通しのいい涼しいところで頭を冷やす。 意識があり、吐き気がなければ、イオン飲料を少しずつ与える。</p>

誤飲

誤飲事故には十分、注意しましょう。誤飲時の対応として、「すぐ吐かせるもの」と「吐かせてはいけないもの」があります。万一、飲み込んでしまったら、病院で受診してください。

タバコ	大部分の医薬品	ナフタリンなどの防虫剤	除光液・灯油・ベンジンなどの揮発性物質	トイレ用洗剤・漂白剤などの強酸・強アルカリ
吐かせる			吐かせない	
水や牛乳は飲ませない。	水や牛乳を飲ませる。	牛乳は飲ませない。	何も飲ませない。	牛乳・卵白を飲ませる。
舌の奥を押して吐かせる。 けんこう骨の間を叩いて吐かせる。	舌の奥を下に押し、すぐ吐かせる。 けんこう骨の間を叩いて吐かせる。	油に溶けやすいので牛乳を飲ませると毒物の吸収を早める。	吐いたものが気管に入り、肺炎等を起こすので、吐かせない。	無理に吐かせると食道などの粘液を痛めるので、吐かせない。
病院へ			至急病院へ	

病 気

子供の様子を落ち着いて観察し、医師に伝えられるようにしましょう。

【例 いつから それまでの状況 発熱や便の状態 どのような処置をしたか】

	受診の目安	応急処置など
発熱	 機嫌が悪い、顔色が悪い 食欲がない おう吐・下痢を伴う ぐったりしている	食欲があり、機嫌が良いなら2～3日様子を見る。 無理に食事はせず安静にして、水分を適度に与える。
おう吐	 何度も繰り返す 下痢を伴う	おう吐物がのどに詰まらないように顔を横に向ける。
下痢	 何度も繰り返す 便に血液が混ざっている 色が黄色、クリーム色 灰白色	熱がなく食欲もあり元気であれば様子を見る。 水分を少しずつまめに与える。
咳	 咳で眠れない 食欲がない	部屋の湿度を高めにする。 水分を取る。
ひきつけ けいれん	 6か月未満 初めてのけいれん 繰り返す意識がない 10分以上続く時は至急受診を	2～3分でおさまる場合が多いので、おさまったら小児科を受診する。 発作の時間や状態を冷静に観察する。

予防接種

赤ちゃんは生後3～6か月を過ぎると、お母さんからもらった病気に対する免疫が失われていきます。そこで、赤ちゃんが自分自身で病気に対する免疫をつくる必要があります。赤ちゃんが自分自身で免疫をつくるためには予防接種を受けることが効果的です。予防接種を受けることによって、病気にかかることを防いだり、病気にかかったとしても軽い症状ですむような免疫をつくることといわれています。

予防接種には市町村が行う定期予防接種と個人的に行う任意予防接種があります。定期予防接種にはBCG、ロタウイルス、四種混合(ジフテリア、百日せき、破傷風、ポリオ)、麻しん・風しん、日本脳炎、ヒブ(インフルエンザ菌b型)、小児用肺炎球菌、B型肝炎、水痘などがあり、市の委託医療機関で対象期間に接種した場合の費用は公費負担(無料)です。また、任意予防接種は、おたふくかぜなどがあり、接種費用は全て自己負担となります。

西宮市では生後2か月になるまでに、予防接種のご案内等を送付しています。予防接種は多くの種類があり、接種時期、間隔、回数もその種類によって異なります。予防接種についてよく理解したうえで、計画的に受けいきましょう。また、実際に接種する予防接種とスケジュールについて、かかりつけ医などと相談しましょう。

3. 医療情報

急な病気に備え、救急の医療施設を確認しておきましょう。

救急医療情報

● 電話相談

名 称	内 容	受付日	時 間
健康医療相談ハローにしのみや 0120-86-2438 (通話料無料 ハローにしのみや)	年齢を 問わず 医療・ 育児・ 介護等	年中無休	24時間対応
兵庫県子ども医療 電話相談 #8000 ダイヤル回線、IP電話の方は 078-304-8899	小児科 急な病気・けが などで困った時 に、電話で看護 師等が相談に 応じます。	平日・土曜	18:00～翌朝8:00
阪神南圏域小児救急医療 電話相談 06-6436-9988		日曜・祝日 年末年始 (12/29～1/3)	8:00～翌朝8:00
		平日	21:00～24:00
阪神北広域こども急病 センター電話相談 072-770-9981		土曜・日曜・祝日 年末年始 (12/29～1/3)	16:00～24:00
	全日	深夜0:00～ 翌朝6:30	

※2023年
3月31日 →
をもって
終了予定

● 来院受付

名 称	診療科目	受付日	時 間	アクセス
西宮市応急診療所 0798-32-0021 西宮市池田町13-3	内科 小児科	平日	20:30～23:15	
		土曜	17:00～23:15	
		日曜・祝日 年末年始 (12/29～1/3)	9:00～13:45 17:00～23:15	

名称	診療科目	受付日	時間	アクセス
阪神北広域こども急病センター(小児科) 072-770-9988 伊丹市昆陽池2丁目10	小児科	全日	深夜0:00～ 翌朝6:30	
尼崎健康医療財団 休日夜間急病診療所 06-6436-8701 尼崎市水堂町3丁目15-20	耳鼻咽喉科	土曜 (耳鼻咽喉科のみ)	18:00～20:30	
	眼科	日曜・祝日	9:00～16:00	
	年末年始 (12/29～1/3)	9:00～翌朝5:30		
西宮歯科総合福祉センター 0798-41-2031 西宮市甲子園洲島町3-8	歯科	日曜・祝日	9:30～12:00	
		年末年始 (12/29～1/3)	9:30～11:30 13:00～14:30	

病院メモ






診療科目	病院名	電話番号
住所		
医師名		
受診日		
メモ		

※ いざという時あわてないように記入しておこう。

4. 救命処置

心肺蘇生法とAED

年齢によって対処が違いますので注意してください。あわてず冷静に対処しましょう。

	乳児(1歳未満)の場合	小児(1~16歳未満)の場合
意識・呼吸の確認	意識や呼吸があるか確認します。泣いている場合は意識があります。	
胸骨圧迫 (心臓マッサージ)	<p>胸骨の下半分(目安は両乳頭を結ぶ線の少し足側)を指2本で胸の厚さの約1/3が沈む強さで押す。1分間に100~120回の速さで30回強く速く絶え間なく押す。</p> 	<p>胸骨の下半分(目安は胸の真ん中)を手のひらで胸の厚さの約1/3が沈む強さで押す。1分間に100~120回の速さで30回強く速く絶え間なく押す。体格に応じて片手で押ししてもよい。</p> 
気道の確保	<p>下あごを引き上げる。</p> 	<p>下あごを引き上げる。</p> 
人工呼吸	<p>気道の確保をしたまま、鼻をつまんで口に息を吹き込む。(乳児の場合で口に息を吹き込むのが難しい場合は、口と鼻を大人の口で覆う)。約1秒かけて胸が上がるの見えるまで2回息を吹き込む。</p> 	
心肺蘇生の継続	上記の胸骨圧迫(心臓マッサージ)30回と人工呼吸を2回のサイクルを救急隊に引き継ぐまで繰り返す。(人工呼吸がうまくできない場合は省略可)	
AED(※)の扱い	AEDが到着次第、使用する。未就学児には「未就学児用パッド」を使用するか未就学児用が無い場合は、「小学生~大人用パッド(従来の成人用パッド)」で代替。	

※AEDとは、自動体外式除細動器のことです。小型の機械で、胸の上に電極のついたパッドを貼り、そこから自動的に心臓の状態を判断します。心室細動という不整脈を起こしていれば、電気ショックを与え、不整脈を取り除く目的で使用します。機械の電源を入れれば、音声を使い方を順に指示してくれるので、誰でもこの機械を使うことができます。最近、公共施設や商業施設などでも設置されてきています。

また、西宮市消防局では、心肺蘇生法やAED(自動体外式除細動器)、日常の応急手当などを中心とした内容の「普通救命講習会(3時間)」と心肺蘇生法やAEDの使い方を1時間半で学ぶ「救命入門コース」を定期的で開催しています。予約制で事前申し込みが必要ですので、詳細は、消防局救急課(0798-32-7319)又は消防局HPをご参照ください。

「こどもの病気豆知識」

▶ 赤ちゃんの突然死

乳幼児突然死症候群という病気を知っていますか？ SIDS (Sudden Infant Death Syndrome)ともいうこの病気は、それまで元気だった赤ちゃんが、事故や窒息ではなく眠っている間に突然死亡してしまう病気です。

日本での発症頻度はおよそ出生6,000～7,000人に1人と推定され、生後2～6か月に多いとされています。令和元年には全国で78名の乳幼児がこの病気で亡くなっています。

その原因はまだわかっていませんが、うつぶせ寝や両親の喫煙、人工栄養児で多いことなどの研究結果が出ています。

しかし、これらのことがいずれもSIDSの直接の原因ではありませんので、必要以上に不安に思う必要はありません。日頃の子育てを再確認していただき、あとはおおらかな気持ちで子育てをしましょう。

(厚生労働省HPより)

▶ 食物アレルギー

食物アレルギーとは、特定の食物を摂取した後にアレルギー反応を介して皮膚・呼吸器・消化器あるいは全身性に生じる症状のことを言います。乳幼児など小さい年齢のお子さんに多くみられ、年齢とともに減少します。食物アレルギーの発症リスクに影響する因子として、遺伝的素因、皮膚バリア機能の低下、秋冬生まれ、特定の食物の摂取開始時期の遅れが指摘されています。乳児から幼児早期の主な原因食物は、鶏卵、牛乳、小麦の割合が高く、そのほとんどが小学校入学前までに治ることが多いです。離乳を進めるに当たり、食物アレルギーが疑われる症状がみられた場合、自己判断で対応せず、必ず医師の診断に基づいて進めましょう。

食物アレルギーによるアナフィラキシーが起こった場合、アレルギー反応により、じん麻疹などの皮膚症状、腹痛や嘔吐などの消化器症状、ゼーゼー、息苦しさなどの呼吸器症状が、複数同時にかつ急激に出現します。特にアナフィラキシーショックが起こった場合、血圧が低下し意識レベルの低下等がみられ、生命にかかわることがあるため、できるだけ早く医療機関を受診するようにしてください。



お出かけの準備

普段は、忙しくてなかなか子供と一緒にいられないお父さん。休みの日は、子供と一緒に出かけしてみませんか？

普段、家の中では見ることのできない子供の姿が見られ、新たな楽しみが増えるかもしれません。まずは、お出かけの準備をしましょう。



(準備するもの)

・ハンドタオル



・ティッシュやウェットティッシュ

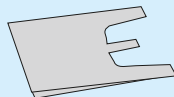


・着替え（肌着も忘れずに）

・おむつとおしりふき



・ゴミや汚れたものを入れるビニール袋



・帽子や日よけ

・ミルクやお茶などの飲み物



・おやつ

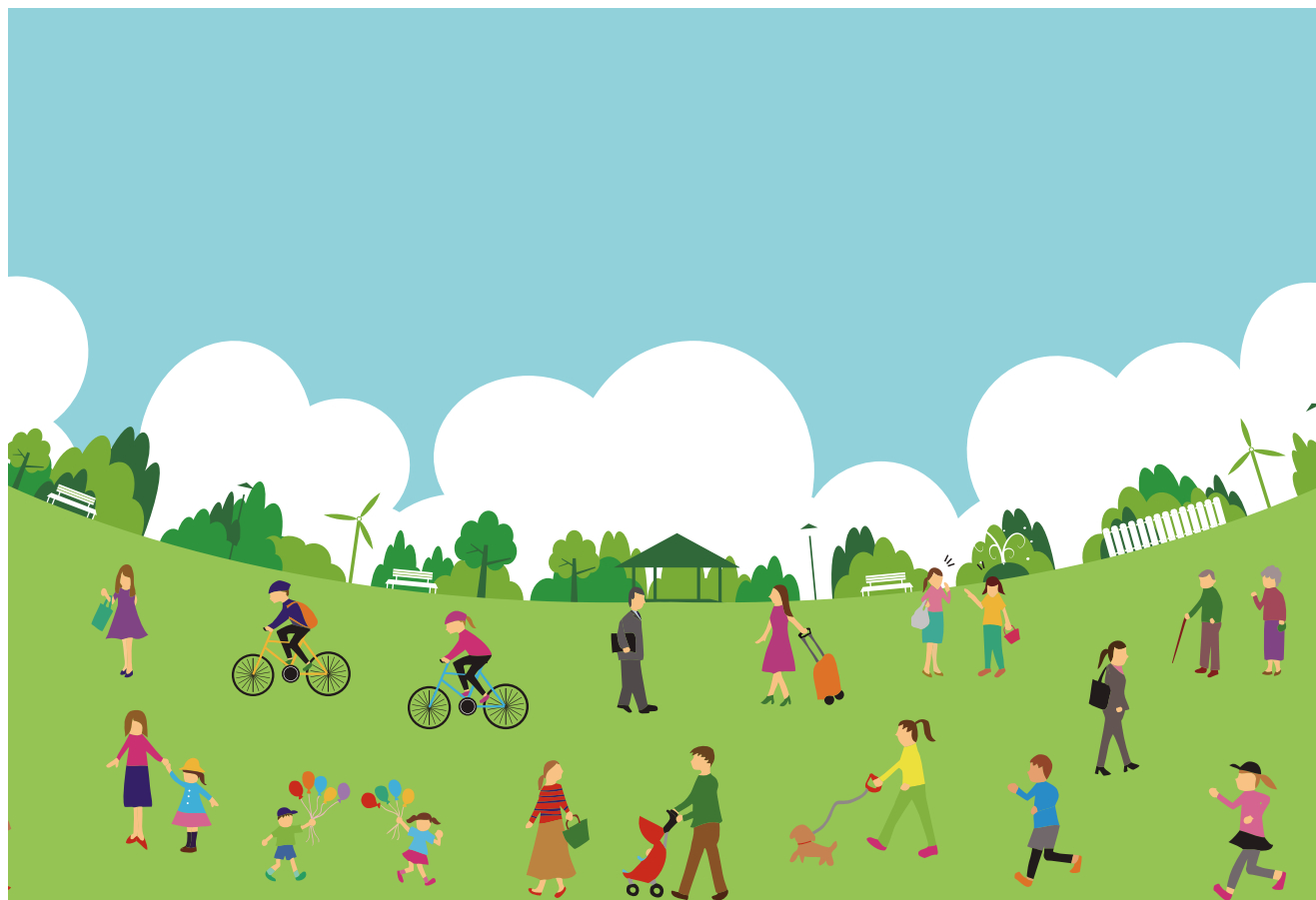


・ベビーカー



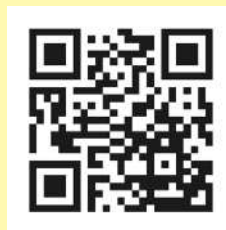
など

☆車でお出かけの時は、赤ちゃん用CDやおもちゃもあれば、便利。



○西宮市のLINEに登録してみよう!

西宮市公式LINEに登録し、「受信設定」を行っていただくと、親子で楽しめるイベントやお子様の年齢に応じた子育て情報など様々なコンテンツをお届けします。



<https://page.line.me/hlq0377g>

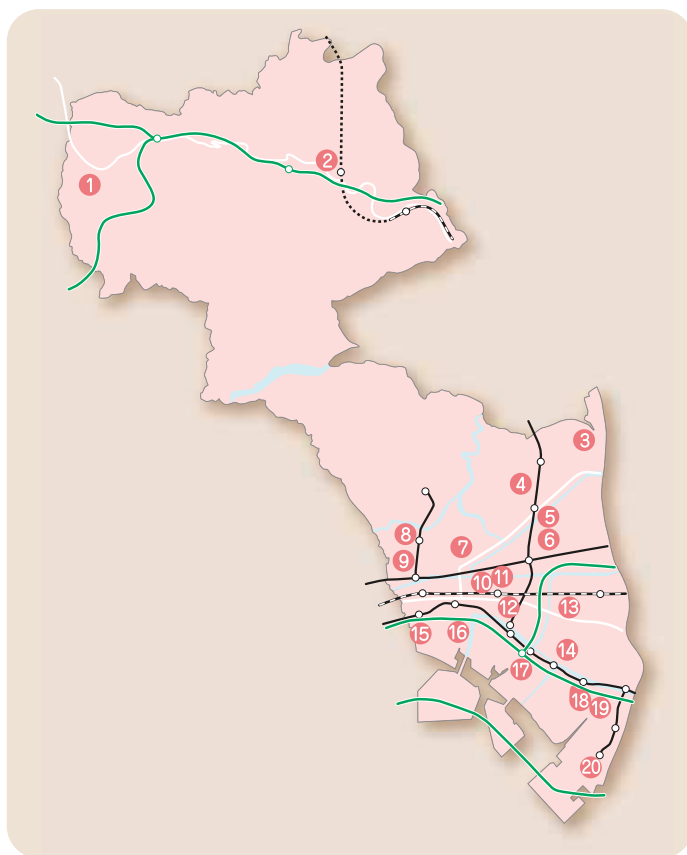
登録はこちら👉

○子育てひろばへ行ってみよう!

子育てひろばとは

主に0～3歳くらいまでの子供と保護者を対象に、子供同士があそび、親同士が交流や情報交換ができる場です。市内に20か所あります（R4.6現在）。月に1回以上、講座やイベントも開催しています。特に土日開設しているひろばでは、お父さんの利用も多く、子供たちと一緒に過ごしています。常駐しているスタッフもお父さんの利用には慣れていきますので、わからないことがあったら気軽に何でも聞いてみてください。

◎各ひろばの紹介は、P49～51をご覧ください。



◎児童館・児童センターは乳幼児から中学生まで（未就学児は保護者同伴）が自己責任で自由に遊べる子供のための施設です。各児童館・児童センター内の一部に「子育てひろば」としてご利用いただけるスペースがあります。

地域子育て支援拠点事業

子育てひろばへ 行ってみよう!

- 1 住所
- 2 電話番号
- 3 開催日時(年末年始及び祝日除く。その他、行事等で休みの場合あり)
- 4 内容(ひろばの様子など)



⑥ 高木北子育てひろば

- 1 薬師町7-5(高木北小学校内)
- 2 0798-65-1940
- 3 月~土 10:00~16:00



4 「親子で過ごすステキ時間」をモットーに、親子でゆっくり過ごしていただけるひろばです。木目調のやさしい雰囲気の部屋で、楽しく気持ちよく過ごしてください。

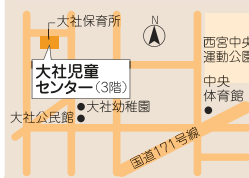


⑦ 大社児童センター

- 1 神垣町7-32
- 2 0798-73-4702
- 3 月~土 10:00~17:00



4 緑豊かな住宅街にあり、大型遊具やおもちゃで自由に遊ぶ「わくわく広場」や0歳児が対象の「赤ちゃん広場」など、講座や行事にはたくさんのお親子で賑わいます。



⑧ あいあいひろば

- 1 石劔町19-13
- 2 0798-71-2933
- 3 火・水・木 10:00~15:00



4 親子でゆっくり過ごしなが、気軽に交流できる場です。手作りおもちゃや、わらべうたなど、楽しいあそびがいっぱいです。



⑨ 親と子のほっとスペース たんぽぽひろば

- 1 雲井町8-43
- 2 0798-61-2123
- 3 月~金(第1金・第3火除く)10:00~15:00



4 子供もおとなも笑顔になれる、ほっとできる、こころがぽかぽかする、つながり合って支え合える、そんなひろばです。お昼も食べられます。

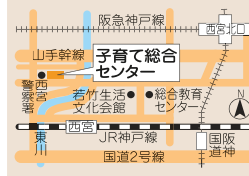


⑩ 子育て総合センター 親子サロン

- 1 津田町3-40
- 2 0798-39-1521
- 3 月~日 9:30~16:30



4 庭には芝生や砂場があり、夏には水遊びもできます。また付属あおぞら幼稚園の絵本室が開放され、親子で絵本が楽しめます。土日とも開館していますので、パパの利用も多いです。

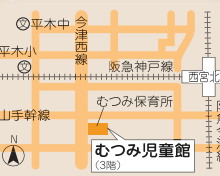


⑪ むつみ児童館

- 1 芦原町7-7
- 2 0798-66-0510
- 3 月~土 10:00~17:00



4 新しい広い館内では、乳幼児は大型の乗り物やカタカタ、プラレールなどでのびのびと遊べます。他にも、リトミックやお話会など親子で楽しむ講座も充実しています。



⑫ 津門児童館

- 1 津門稲荷町5-23
- 2 0798-35-6297
- 3 月~土 10:00~17:00



※建て替え工事のため、令和5年9月末(予定)まで休館



13 ほおずき子育てひろば (まつぼっくり保育園)

- 1 甲子園口6-1-36
- 2 0798-68-1010
- 3 月～金 9:30～15:30(12:00～13:00は休み)



4 子育てをされている親子を対象に開いています。明るい部屋でゆったりと過ごして下さい。交流の輪を広げましょう。



14 ふたばっこ (甲子園二葉幼稚園)

- 1 甲子園三保町6-10
- 2 0798-41-0278
- 3 月～金 9:00～14:00



4 外でも遊べる「ふたばっこ」園庭には花も咲いています。パパの参加も大歓迎!親子で一緒に遊びましょう。ちょっとした困りごと相談もお気軽に。

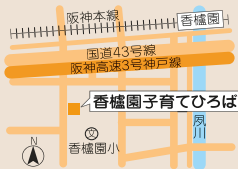


15 香櫨園子育てひろば

- 1 中浜町3-32(香櫨園小学校内)
- 2 0798-33-5630
- 3 月～土 10:00～16:00



4 ぬくもりのある手作りおもちゃや木のおもちゃがいっぱい!親子でほっこりして過ごしていただける空間です。

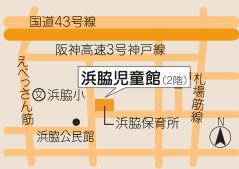


16 浜脇児童館

- 1 浜脇町3-13
- 2 0798-35-2359
- 3 月～土 10:00～17:00



4 0歳児親子が対象のサロンがあります。館内でもちやであそべるだけでなく、テラスで遊べる行事もあります。



17 今津子育てひろば きら・きら

- 1 今津二葉町4-10
- 2 0798-33-0925
- 3 火～土 9:30～14:30



4 飲食が出来るカフェスペースでは離乳食教室やおやつ教室、また親向けの体操や産前産後のヨガ等講座も好評開催中!皆さん「きら・きらでひとやすみ」しましょう!

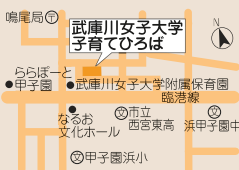


18 武庫川女子大学 子育てひろば

- 1 鳴尾町4-14-4
- 2 0798-61-2571
- 3 月火金 9:30～15:30(12:00～13:00は休み)



4 子育て家庭の交流の場の提供や子育て相談、教員による子育て講演会やボランティアによるミニイベント等を実施しています。



19 鳴尾児童館

- 1 笠屋町19-1
- 2 0798-46-7496
- 3 月～土 10:00～17:00



4 赤ちゃんと一緒に安心してくつろげる部屋があります。すべり台などの大型遊具、長い廊下で車などの乗り物も楽しめます。



20 高須児童センター

- 1 高須町2-1-35
- 2 0798-49-1308
- 3 月～土 10:00～17:00

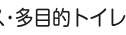


4 広い館内で、乗り物やカタカタ、ボールなどで、のびのびと遊べます。お昼前には、体操や手遊びをしています。



市外のおすすめスポット

アイコンの見方



ベビーベッド
おむつ支援台



授乳室

JRA 阪神競馬場



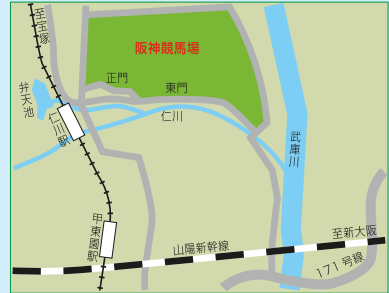
キッズガーデンにはお子様向けアスレチック遊具やふわふわドームがあり、お子様に人気。また、コースを一望できる広い芝生エリアもございます。競馬開催日は、ミニ新幹線「森の列車」や高さ20mに達する噴水も楽しめます。

場 所：宝塚市駒の町1-1（最寄り駅：阪急仁川駅）

問合せ先：0798-51-7151

駐 車 場：あり

開場時間・休日・入場料・駐車場料金、
また公園地区の平日開放に関する詳細は、
こちらのQRコードからご確認ください。



伊丹スカイパーク



大阪国際空港の滑走路のすぐ横にあり、飛行機の離発着を間近で見られます。また、2017年秋に新しくオープンした1～3歳を対象にした乳幼児用遊具エリアで遊んだり、芝生でゆっくりすることもできます。ただし、ボール遊びなどはできないので注意しましょう。

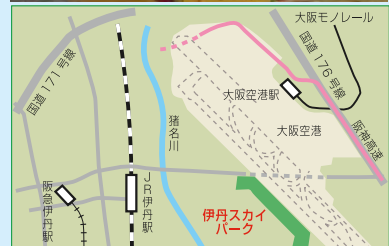
場 所：伊丹市森本7丁目1-1（最寄り駅：JR・阪急
伊丹駅より市バス「伊丹スカイパーク上須古」）

開園時間：9:00～21:00（4～10月の土・日・祝は7:00～21:00）

休 み：なし

駐 車 場：あり（有料 入庫は20:30まで）

問合せ先：072-772-3447



神戸市立王子動物園



人気のゾウやキリン、コアラなどがいる動物園です。園内には楽しく動物のことを勉強できる動物科学資料館や異人館「旧ハンター邸」、ウサギやヒツジなどとふれあえるふれあい広場もあります。

場所：神戸市灘区王子町3-1(最寄り駅：阪急王子公園駅またはJR灘駅)
開園時間：9:00～17:00(11～2月は～16:30)
(入園は閉園の30分前まで)
休み：水曜日(祝日の場合は開園) 12/29～1/1
料金：大人600円 中学生以下は無料
駐車場：あり(有料：王子公園駐車場)
問合せ先：078-861-5624



神戸市立須磨海浜水族園



たくさんの魚やゴマフアザラシ・ペンギンなど子どもに人気の生きものがたくさんいる施設です。

(再整備事業に伴う園内工事のため、展示規模を縮小して本館のみ営業中)

場所：神戸市須磨区若宮町1-3-5(最寄り駅：JR須磨海浜公園駅・山陽電鉄月見山駅)
開園時間：9:00～17:00
(季節により夜間開園あり)
入園は閉園1時間前まで
休み：水曜日(12月～3月)、工事休園12月6～8日
※詳細はHPをご覧ください
料金：大人700円 中人400円 小人300円 幼児無料
駐車場：なし(隣接する須磨海浜公園駐車場を利用：有料)
問合せ先：078-731-7301



その他のおすすめスポット

阪急西宮ガーデンズ、ららぽーと甲子園、みやっこキッズダム、尼崎市元浜緑地、宝塚市末広公園、南芦屋浜ウォーターパーク、ボーンランドキドキド、みやっこキッズパーク
(子育て総合センターでのアンケートより)

※令和4年6月時点の情報です。休み、料金などは変更になっている場合もありますので、必ず事前にご確認ください。

※土・日曜日・祝日は、混雑しますので、できるだけ電車やバスなどの公共交通機関を利用しましょう。

※料金の記載がない施設は無料です。

第8章 子育て情報

1. 出産後の手続きの流れ

① 出生届の提出

西宮市役所市民課または各支所など
＜出生届書、母子健康手帳＞

里帰りなどで本籍地、
出生地等、西宮市外で
出生届を提出した場
合は、住民登録が完了
していることを確認
のうえ、②の手続きを
行ってください。

② 健康保険の加入、出産育児一時金の申請

国保の人

西宮市役所国民健康保険課または各支所など
＜国民健康保険被保険者証、手続きする人の
本人確認書類、母子健康手帳など＞

国保以外の人

保護者の加入し
ている健康保険
へ確認

③ 児童手当の申請

西宮市役所子育て手当課または各支所など(公務員は勤務先)
＜口座確認書類など＞

出生の翌日から起算
して15日以内に申請
手続きをしてください。

④ 乳幼児等・こども医療費助成の申請

西宮市役所医療年金課または各支所など
＜赤ちゃんの健康保険証＞

※上記は一例です。健康保険加入状況等により手続きが異なる場合があります。
詳しくはP55をご確認ください。

2. 出産後の手続き一覧

目安	妊娠中	出産～入院中			
手続き関係	各申請手続き書類の準備	出生届	児童手当	健康保険の加入	
		生まれた赤ちゃんの戸籍と住民票を新たに作成します。	児童を養育している人に支給される手当です。所得制限があります。	医療が必要な状態になったときに、医療費の一部を負担してくれる公的医療保険制度です。詳細は加入している健康保険に確認して下さい。	
		所在地・本籍地・出生地のいずれかの市区町村窓口 西宮市に届ける場合 市民課 (0798-35-3128) 又は、各支所、アクタ西宮ステーション等*	市役所 子育て手当課 (0798-35-3189) 又は各支所・アクタ西宮ステーション等* (公務員の方は勤務先の担当窓口へ提出)	国民健康保険以外の方 保護者の加入している健康保険	国民健康保険加入の方 市役所 国民健康保険課 (0798-35-3117) 又は各支所・アクタ西宮ステーション等*
必要書類等	<ul style="list-style-type: none"> 出生届書(出生証明書) 母子健康手帳 ※父母ともに外国籍の場合は事前にご相談ください。 	<ul style="list-style-type: none"> 本人確認書類 請求者名義の口座確認書類 以下は必要な場合有 健康保険証 マイナンバー確認書類 委任状 等 ※不足書類があっても申請可能 	国民健康保険加入の方 <ul style="list-style-type: none"> 手続きに来る方の本人確認書類 世帯主のマイナンバー(個人番号)がわかるもの 		
その他	<ul style="list-style-type: none"> 出産後、すぐに提出しなければならない申請書類等は事前にそろえておきましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> 出生届書の右側の出生証明書を出生した施設で記入してもらう。 出生届書は出産する施設に備え付けの場合が多いです。 出生日を含めて14日以内に提出。 	<ul style="list-style-type: none"> 原則として申請した月の翌月分からの支給。提出が遅れるとさかのぼって支給されないので注意。 	<ul style="list-style-type: none"> 出生後の赤ちゃんの医療等に備え、早めの手続きを。 窓口や提出書類、期限等については健康保険によって異なるため、それぞれで事前の確認。 国民健康保険に加入の方は出生日を含めて14日以内に提出。 	

●加入している健康保険等によって、上記とは手続きが異なることがありますので、必要書類等については事前に申請先に確認しておきましょう。

子供が生まれてから行う主な手続きは下記のとおりです。お母さんは入院中なので、お父さんが手続きを進めれば退院後も安心です。日付厳守のものもあるので、注意しましょう。

退 院 後

乳幼児等・こども医療費助成	出産育児一時金		出産手当金	所得税の還付申告 (医療費控除)
健康保険診療の自己負担額の一部又は全部を助成します。所得制限あり。助成内容は子供の年齢や世帯の収入により異なります。	加入者が出産した時、一定額が支給されます。		女性が出産のために会社を休む際、条件を満たしていれば、勤務先の健康保険から手当金支給開始日以前の継続した12ヶ月間の各月の標準報酬月額を平均した額の2/3が支給されます。	医療費等の自己負担部分が10万円を超える場合には、その超えた金額分の控除が受けられます。
市役所 医療年金課 (0798-35-3131)又は各支所・アクタ西宮ステーション等※	国民健康保険以外の方 保護者の加入している健康保険	国民健康保険加入の方 市役所 国民健康保険課 (0798-35-3120)又は各支所・アクタ西宮ステーション等※	勤務先の担当窓口 又は各健康保険組合等	住所地の税務署 西宮税務署 (0798-34-3930)
・赤ちゃんの健康保険証	国民健康保険加入の方 ・健康保険証 ・出生証明書又は母子健康手帳(出生届出済証明のあるもの) ・通帳等(口座番号のわかるもの、世帯主以外の口座へ振込む場合は委任状が必要) ・分娩機関の領収書と明細書 ・直接支払制度に関する合意文書 ・手続きに来る方の本人確認書類 ・分娩者のマイナンバー(個人番号)がわかるもの		・健康保険証 ・母子健康手帳 ・預金通帳 ・出生証明書等 ※産休に入る前に、勤務先又は健康保険組合等に申請書類等を確認してください。	・確定申告書 ・領収書 等
・乳幼児等医療費受給者証の交付について 出生届を西宮市に届ける場合は、提出時に交付申請書を配布。また、郵送やインターネットでも交付申請が可能。 ・赤ちゃんの健康保険証ができたなら早めに手続きを。 ・赤ちゃんが兵庫県以外で受診した場合は診療月の翌月以降2年以内に支給申請を。	・加入している健康保険等によって手続きが異なる場合があります。直接支払い制度の利用等、詳細は申請先に確認を。			・元々、課税されていないと還付されません。 ・妊婦健診や分娩費用等から出産育児一時金等を差引いた額になります。 ・家族でかかった医療の総額で計算できます。 ・住民税も対象になります。 ・対象になる費用や手続きは必ず住所地の税務署で確認して下さい。

※サービスセンター含む。土・日・祝は取扱っていません。ただし、出生届の受領のみ、土日祝・時間外も本庁とアクタで行っています。アクタは、土日祝もご利用できますが、取扱業務が異なりますのでお問い合わせください(0798-65-6930)。

3. 祝いごと雑学

◆帯祝い

妊娠5か月の「戌（イヌ）の日」にさらしの腹帯を巻いて安産を祈る慣わしのことです。犬は多産でお産が軽いので、それにあやかるという意味があります。



◆お七夜

赤ちゃんが生まれた日から数えて7日目のお祝いです。子供の名前を書いて床の間などに飾って祝う命名式もこの日に一緒に行うこともあります。



◆内祝い

お宮参りの頃までに、出産のお祝いを頂いた方に子供の名前でお礼の品を贈ります。



◆お宮参り

生後1か月頃、健やかな成長を願って地元の社寺等にお参りします。古いしきたりでは男の子は31日目、女の子は32日目ですが、地域によっては違うところもあります。現在では日にちにはこだわらず、天気の良い日を選んで、健やかな成長を願ってお参りすることが多いようです。



◆お食い初め

「箸初め」「箸ぞろえ」などともいい、一般的に生後100日目に赤ちゃんにお乳以外のものを初めて与える（まねごとをする）行事です。一生食べ物に困らないようにという願いがこめられています。祝い膳は赤飯、尾頭付きの魚が主ですが、ちょうど離乳食を始める頃なので、特別な料理ではなく、おかゆなどのところもあります。



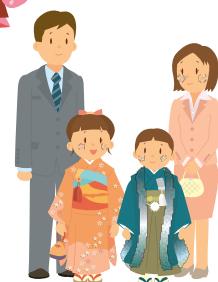
◆初節句

初めて迎える「お節句」の祝いです。現在に伝わる五節句は「七草（1月7日）」、「桃の節句（ひな祭り）」、「端午の節句」「七夕（7月7日）」、「菊の節句（重陽）（9月9日）」で、江戸時代から公的な休日でした。現代では、女の子は3月3日の桃の節句にひな人形、男の子は5月5日の端午の節句に五月人形や鯉のぼりを飾り、家族で祝うのが一般的です。



◆七五三

子供の成長に感謝し、幸せを願って地元の社寺等にお参りします。一般的に女の子は3歳と7歳、男の子は5歳の11月15日ですが、現在は、10月下旬～11月中に行われています。



4. 仕事と子育ての両立支援制度

お父さんが育児休業を取得することは、子供が小さい時に長い時間をともに過ごすために大切なことです。職場の理解も必要ですが、勇気をもって育児休業を取得することを、一度、検討してみてください。また育児休業制度以外にも仕事と子育てにかかる勤務先の制度については、確認しておきましょう。

※育児・介護休業法の改正に伴い、令和4年4月より順次施行されます。詳細は厚生労働省ホームページをご覧ください。

育児休業

育児休業は1歳までの子供を養育する男女が原則1回[※]に限り取得でき（両親ともに育児休業を取得した場合は1歳2か月まで）、期間の定めのない契約社員・パートタイム労働者、また一定の条件を満たした期間の定めのある契約社員・パートタイム労働者も要件を満たせば対象となります。なお、保育所入所を希望していたが入所できなかった場合や養育者の病気などの特別の事情があれば1歳6か月に達するまでの間、さらに、1歳6ヶ月以後も保育所に入所できない等一定の要件を満たした場合には、最長2歳まで育児休業を延長することができます。また、お母さんが専業主婦の場合であっても、お父さんは育児休業を取得することができます。

※出生後8週間以内に父親が育児休業を取得した場合（出生後8週間以内に終了している休業に限る）は、特別な事情がなくても2回目の育児休業も取得可能。

※令和4年10月1日より育児休業の分割取得が可能（2回まで）。

※令和4年10月1日より「産後パパ育休」が創設（子の出生後8週間以内に4週間まで取得可能）されます。

勤務時間短縮等

3歳に満たない子供を養育する男女は、短時間勤務制度や所定外労働免除制度を利用することができます。また、業務の性質または業務の実施体制に照らして短時間勤務制度を講ずることが困難と認められる業務に従事する労働者については、下記の①～④の内の事業主が講じた制度を利用できます。

①育児休業に関する制度に準ずる措置 ②フレックスタイム制度 ③始業・終業時刻の繰上げ・繰下げ ④従業員の3歳に満たない子に係る保育施設の設置運営その他これらに準ずる便宜供与

※勤務時間短縮等の措置を受けて働き、それに伴って標準報酬月額が低下した場合は、申出することにより、子供が生まれる前の標準報酬月額に基づく年金額を受け取ることができる、「養育期間の従前標準報酬月額みなし措置」があります。

子の看護休暇

小学校就学前の子供を養育する男女は、申し出ること、子供1人につき1年に5日まで、病気やけがの子供の看護のために、2人以上であれば年に10日まで、育児・介護休業法の改正に伴い、時間単位で休暇を取得することができます。

その他にも下記のような事項が法律で定められています。

※ 時間外労働、深夜業の制限

小学校就学前の子供を養育する男女は、事業主に請求することで、事業の正常な運営を妨げる場合を除き、制限時間を超える時間外労働や深夜労働の免除が受けられます。

※ 不利益取扱いの禁止

育児休業、子の看護休暇、勤務時間の短縮等の措置等の取得を理由とする解雇や不当な取扱い（降格、減給等）は禁止されています。

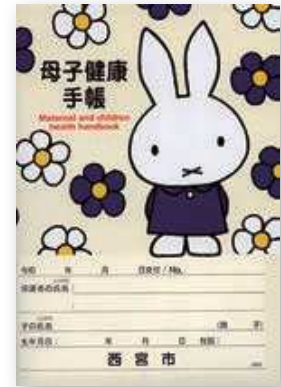
■ 仕事と子育てに関する両立支援制度は各勤務先などにより異なりますので、制度を利用する場合は、勤務先の担当部署などで相談や手続きを行ってください。



5. その他関連情報誌の紹介

「母子健康手帳」

妊娠が分かり、市役所に妊娠届を提出すると交付される「母子健康手帳」。出産までの妊婦の健康状況やアドバイス、出生時の記録、出産後の予防接種や子供の成長記録等を記入する手帳です。じっくり見るお父さんは少ないかと思いますが、母子の健康と成長にかかる内容が掲載されています。一度、ご覧になって下さい。



「母子健康手帳 副読本」

「母子健康手帳」交付時には、同時に様々なものが配布されます。その中に「母子健康手帳副読本」があります。「母子健康手帳」より詳細な妊娠期から子育ての情報が色々と掲載されています。



「にしのみや子育てガイド」

上記の「副読本」と同様、「母子健康手帳」交付時に皆さんに配布しています。妊娠期から子供の健康、子育てに関する様々な支援制度や各種相談窓口、保育所・幼稚園・子育て関連施設など、子育てに役立つ情報を一冊にまとめ、分かりやすく掲載したものです。「父子手帳」と合わせて子育てに役立ててください。



「にしのみや子育てガイド 子育てポータルサイト」

<https://www.nishi.or.jp/kosodate/>

子育てに関する情報を集めたポータルサイト。妊娠、出産、子どもの遊び場、保育所・幼稚園などの保育施設、各種相談などカテゴリに分けて情報を提供。

そのほか、市内で開催される子育てに関するイベントを紹介している「子育てイベント情報」サイトもあり、カレンダーからイベントを検索できます。

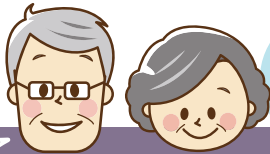


※それぞれの配布物につきましては、年度によって表紙や内容が変わることがあります。

◎ コラム記事

「子育ての今・昔」

祖父母の時と今の子育ての状況や常識は変わっています。ただ、子供を思う気持ちは親世代も祖父母世代も同じではないでしょうか。お互いを尊重し合い、今の子育てに関する情報を共有しながら、助け合って子供の成長を喜ぶことができるといいですね。



昔



今

だっこ

抱きぐせがつくと赤ちゃんが抱っこを求めて頻繁に泣くようになる。赤ちゃんを甘やかしていると言われることも。

抱きぐせは気にしなくていい。赤ちゃんは抱っこされることで心が安定し、情緒豊かに成長していく。抱きぐせなど心配しないでたくさん抱っこしてあげていい。

母乳とミルク

授乳の間隔は3時間あける。育児用ミルクの方が栄養がある。風呂上りなどの水分補給は白湯、ビタミンC補給として果汁を与える。



母乳は赤ちゃんが欲しがったら授乳する。母乳で育てたいという人が多い。その反面、母乳が出ない、出にくいことによる劣等感を抱く母親も少なくない。母乳でも育児用ミルクでも親子に合った形であればどちらでも問題ない。水分補給は、母乳(ミルク)を与える。離乳食が始まるまでは白湯や果汁などの水分は必要ない。

うつぶせ寝

頭の形がよくなる、寝つきがよくなる。

乳幼児突然死症候群(SIDS:P46参照)から赤ちゃんを守るため、赤ちゃんの顔が見える「あおむけで寝かせる」ことが推奨されている。

むし歯の予防(食べ物の口移し)

離乳食は大人が噛み砕いた食べ物を与えたり、箸やスプーンは共有していた。

むし歯菌は大人の口の中から(唾液を通して)うつることがわかってきたため、噛み砕いたものは与えない。また箸やスプーンも共有しない。

日光浴

体が丈夫になるなど、日光浴が勧められていた。

皮膚が薄い赤ちゃんの肌は紫外線の影響・ダメージを受けやすい。外気や温度差に慣らす「外気浴」が勧められている。

先輩パパから

本当に子どもを育てるのは大変です。少しのことで不安になり、戸惑い、疲れます。でも、それ以上にわが子が育っていく姿を傍らで見届け、関われることは、楽しくもあり、うれしくもあります。

すぐに子育てが楽しいと思えないかもしれませんが、そんなことを感じる事ができる時期が来ることを楽しみに子育てに励んでください。

(32歳 / 7歳・5歳・2歳)

おわりに

子供の時には全く気付かなかったことが、大人になって気付くことってたくさんあると思います。その逆もちろんあります。

子供の時は、なかなか親の気持ちや苦勞が分からないものですが、子育てをすることによって親の気持ちが分かるようになることって多いと思います。恐らく、今から生まれてくる赤ちゃんも同じで、大きくなって子供を育てて初めて親の有難さや我が子を思う気持ちが分かるようになるものだと思います。

その時に、親への感謝を次の代へ引き継いでもらえるように。子供の未来が明るいように。自分が見た明るい未来が子供にも受け継がれるように。その流れが永遠に続くことを願って……

父子手帳編集委員会

平成 21 (2009) 年 6 月「父の日」発行

令和 4 (2022) 年 8 月 第 8 刷発行

発行元：〒662-0853 兵庫県西宮市津田町 3-40

西宮市 こども支援局 こども未来部 子育て総合センター

TEL：0798-39-1521 FAX：0798-35-8001

E-mail：vo_kosodate@nishi.or.jp

※この父子手帳に関するご意見や感想をお寄せください。

(E-mail、FAX、郵便等をお願いします)

編集：父子手帳編集委員会（この手帳は、市職員で構成される「父子手帳編集委員会」が、保育士、保健師及び市民の皆さん等の意見を取り入れながら編集し作成したものです。）

