

OITA  
TANOSHIMU  
IKUBON  
大分県

# 楽しむ イクボーン

～素敵なパパになるための育本～



大分県 福祉保健部こども未来課

〒870-8501 大分市大手町 3-1-1

TEL 097-506-2712

e-mail : a12470@pref.oita.lg.jp

第4刷 令和5年3月発行



愛する子どもとママのために、  
できることから始めればいいのだ。



育児を積極的に行うパパ、イクメン。  
ママを優しくサポートして、  
子どもの世話は何でもおまかせあれ。  
仕事と家庭を両立できるナイスガイ!  
イクメンって、カッコいいよな...  
イクメンみたいにカタカナだし。  
でも、僕にはハードルが高すぎる。  
育児って何をしたいのかも分からない。  
仕事も忙しいから時間もないよ...  
そんな弱気なパパに、  
この「イクボン」を贈ります。  
カッコ悪くても、苦笑いされても  
恥ずかしがらずに子育てを楽しめばいい。  
頑張りすぎずに、自分のペースで  
できることから始めれば、これでいいのだ!  
今日からあなたは、イクボンのパパになる。



## CONTENTS

### 4 妊娠篇

## 「妻がママに、僕はパパになる!」の巻

- 5...強くて優しいサポーターになるのだ!
- 7...妊娠ママを実体験&  
パパができる6つのサポート



### 10 出産篇

## 「ついにお産が... 慌てちゃダメよ」の巻

- 11...いよいよ出産の時が来た!
- 13...こんにちは、赤ちゃん!  
イクメンライフの本番スタート!
- 15...産後のママは安静に  
手続き・届け出はパパにおまかせ!

### 18 育児篇

## 「笑って、泣いて エンジョイ子育て」の巻

- 19...沐浴・ミルク・おむつ替え 三大登竜門にチャレンジ!
- 21...シアワセな瞬間の連続! パパも育児奮闘期に突入
- 25...イクボン流、パパと遊ぼう!
- 27...「もしも」の時でも焦らないで!  
子どものケガ・事故に備える



### 29 育児レポート

## 育児休暇取得体験 スケジュール& 家事・育児分担リスト



- 興味はあるけど、どうやって取るの?
- 35 育児休業制度の利用法  
ワーク・ライフ・バランスって?  
イクボスとは?

### 42 講座レポート

## おおいた子育てパパ応援講座

- 42...笑っている父親になろう
- 43...子どもと楽しむダンボール遊び
- 44...パパコミュニティをつくろう
- 45...パートナーシップ・家事ギャップ解消&家事シェア
- 46...働き方、職場改善を考える「部下ヲカラ」
- 47...パパの絵本読み聞かせ&パパ宣言

### COLUMN & INFORMATION

- 9 チャート式パパタイプ
- 17 ちょっと気になる出産前後のセックス

- 40 母子手帳アプリ 母子モ
- 41 おおいたパパくらぶ

楽しむ  
イクボン

### 妊娠篇

## 「妻がママに、僕はパパになる!」 の巻



妊婦体験ジャケットで妊娠ママの日常を体験!

# 妊娠中ママの強くて優しいサポーターになるのだ！

## 妊娠初期【2～4カ月】

ママ

- つわりがはじまる
- イライラしやすい
- 下腹が張り、腰が重くなる

ベビー

- 体長2.5→18cmへ成長
- 心臓が動き出す
- 手足の区別がでて赤ちゃんらしくなる

コレが  
パパが  
できること  
なのだ



### タバコをやめよう

ニコチンや一酸化炭素の影響でお腹の赤ちゃんに様々な影響を与えます。

### 重い荷物を持つのはパパの仕事

重い荷物をもったり、高い所の上げ下げ、ふとん干しなどを積極的にしよう。



### ママのからだをいたわろう

つわりは想像以上にツライもの。ママを励ましながらいたわろう。ママの好きなものを食べさせたり、家事を進んでしよう。



## 妊娠中期【5～7カ月】

ママ

- つわりがおさまり食欲がでてくる
- 胎動を感じる
- お腹がせりだしてくる
- 貧血になりやすい
- 体重が増えてくる

ベビー

- 体長25→35cmへ成長
- 全身に産毛が生えてくる
- 爪が生え、まばたきできるようになる
- 動きが活発になる
- お腹の中で音を聞いたり、感じたりできる

コレが  
パパが  
できること  
なのだ



### 父親学級へ参加しよう

赤ちゃんの誕生に備えて、育児の知識をみにつけておこう。



### お腹に話しかけたり、胎動を感じてみよう

ママのお腹に耳をあて、赤ちゃんの動きを感じたり、話しかけてみよう。

### 2人の時間を楽しもう

安定期の間は、2人で食事に行ったりお出掛けをしてママの気分をリラックスさせよう。



## 妊娠後期【8～10カ月】

ママ

- 動悸・息切れが起こりやすい
- 疲れやすく、むくみがやすい
- お腹が前につきだしてくる
- 腰痛になりやすい
- 出産前は神経質になりやすい

ベビー

- 体長40→50cmへ成長
- 皮下脂肪がふえてくる
- 各臓器の機能が成熟してくる
- いつ生まれても良い状態になる

コレが  
パパが  
できること  
なのだ



### ママの不安を聞こう

出産前は神経質になってしまいうもの。ママの不安を聞いて、落ち着かせよう。



### マッサージをしよう

赤ちゃんの体重も増えて、ママには負担がかかります。腰や足をマッサージして気持ちよくしよう。

### 入院・出産の準備をしよう

陣痛が始まって慌てないように、入院準備を整え連絡先の一覧表などを作っておこう。



# ママはどれだけ大変!? 1日妊婦になってみる

ママのお腹が膨らんでいく姿は、我が子の成長の証。でも、「早く会いたいよ〜!」と喜んでばかりはいられません。お腹の大きさに比例して、ママの負担も大きくなるのだから。それってどれだけ大変なの? 妊婦体験で実感してみよう。ママの気持ちにもっと寄り添うために!



## 妊婦体験ジャケットでママ体験

お腹の中の赤ちゃんの重さと、妊娠中のママの体重増加から導かれた、総重量10kgの妊婦ジャケット。座ったり、起きたりするたびに、ズンリと肩や腰、両足に負担がかかる。床のモノを拾ったり、靴の紐もお腹が邪魔してひと苦労。体験して初めて知ったママのしんどさ。代わってあげられないけど、しっかりサポートすることを誓います!

## 一緒に両親教室へ行こう

大分県内の市町村では、赤ちゃんを迎えるための、さまざまな準備や心構えについての、助産師など専門家から分かりやすく学べる両親学級やプレパパ&プレママスクールが開催されています。妊娠中のママの体調の変化やパパがお手伝いできることをアドバイスしてもらえたり、沐浴を実際に体験することもできます。夫婦で参加することで、出産、そして子育てを安心して迎えることができますよ。

大分県内の両親学級に関しては、お住まいの市町村へお問い合わせください。49P

産婦人科で行っている場合もありますので、かかり付けの産婦人科へお問い合わせを。

# ママの心強いサポーターとして パパができる6つのこと

もちろん産むのはママですが、育てるのは2人一緒。何よりパパの理解やサポートがあると感じられるだけでもママは心強いものです。具体的にはどんなことができる?



## サポート 01 赤ちゃんの世話を覚えよう!

- 出産育児の本を読んでおこう
- 出産後の部屋の準備をしておこう
- ベビーベッド、育児用品のスペースをつくろう
- チャイルドシートやベビーカーを用意しよう

## サポート 03 出産計画をたてよう!

- 出産費用、家計の見直し
- 内祝いの準備
- 4か月くらいまでの育児用品の準備
- 様々な手当の申請方法などを自治体に確認
- 市町村ごとに、出産に関する補助金など各種支援制度の有無を確認しよう

## サポート 05 出産後できなくなることをしておこう!

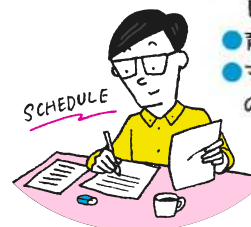
- ママのひとりの時間をつくる
- レストランや映画などを2人で楽しむ
- 小旅行を楽しむ
- 友達との時間をつくる

## サポート 02 家の中の物の置場や、家事を覚えよう!

- 印鑑、通帳、健康保険証の収納場所はどこ?
- 台所用品、洗濯用品の場所やゴミ出し日を把握しよう
- ゴミ出し、お風呂掃除、部屋掃除、買い物など大きなお腹ではやりづらいことを積極的にしよう

## サポート 04 育児休暇取得の計画をたてよう!

- 会社の育児休暇制度を確認しよう
- 育児休暇制度の申請をしよう
- ママと話し合っ、育児休暇中のスケジュールをつくろう



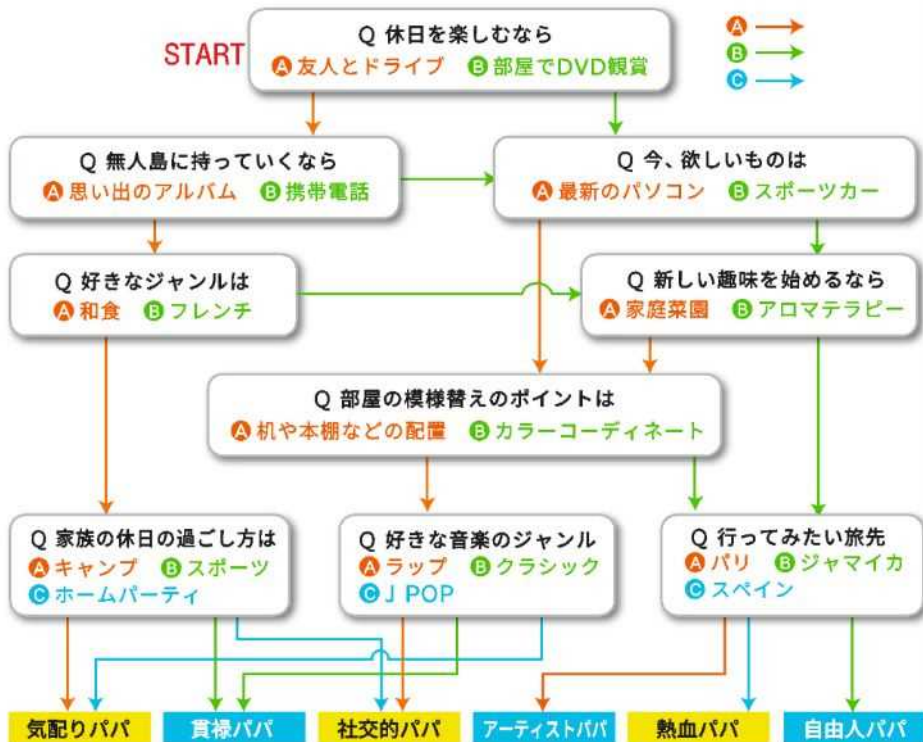
## サポート 06 支援サービスや託児所、保育所を調べておこう。

- 自治体による子育て支援サービス
- 一時保育などの託児サービス・保育施設
- 出産後のママの家事などをケアしてくれるヘルパーの利用



# チャートでわかるパパタイプ

あなたはどんなパパになりそう？ 質問に答えて診断スタート！



**気配りパパ**

まじめで優しいママの頼もしい存在。心配しすぎは禁物。エンジョイ育児！

**賞禄パパ**

何事もめめかりなく対処！冷静すぎるとママのホルモンバランスに障るので注意

**社交的パパ**

いつも明るい性格は子育て向き。会社などで周りの協力を得るのも上手

**アーティストパパ**

芸術肌のお洒落さん。休日はカメラ片手に子どもとベアルックで公園へ

**熱血パパ**

完璧な子育てを目指す炎のイクメン。ただし失敗しても落ち込まないで

**自由人パパ**

育児中も自分の時間は譲れない。ならば趣味を子育てに生かしてみよう

## 出産篇

# 「ついにお産が...慌てちゃダメよ」の巻

Coming soon..!!



陣痛が始まり苦しそうなママ、そのときパパは...

# いよいよ出産の時が来た！ 頼りになるパパでいたい

## お産が近づく

ママ

- お腹がひんぱんに張る
- 尿が近くなる
- 腰回りが痛み、腿の付け根が押される感じがする
- 胎動が少なくなる

パパ

- 出産予定日が近くなったら、仕事を早く切りあげ、なるべく一緒にいよう
- いつも連絡が取れる態勢でいよう。行き先、居場所は必ずママに伝えて
- 出産に立ち会うかどうか話し合っておこう
- いつでも入院できる荷物の準備をしておこう。ママが産気づいたら、荷物はパパがあとから持って行く？「その時がきた」ときのことも決めておいて
- 出産後、ママは里帰りするのか自宅に帰ってくるのか話し合おう
- 仕事場の上司や同僚、近所の人に出産が近いことを話しておこう



## お産のはじまり

ママ

- おしるし（陣痛前の少量の出血）がある
- 規則的な子宮収縮（陣痛）がはじまる
- 破水

パパ

- あわてずにママの不安を解消しよう
- 外にいる場合はできるだけ早く駆けつけて



### 陣痛時の 移動手段

陣痛が始まったときにいる場所、時間などによって病院までの移動手段はワンパターンではないので、あらゆるシーンを想定しておいて。パパが運転する場合もタクシーで移動する場合も、ママに痛いところはないか、どれくらい陣痛が痛いかわかり不安を聞いて安心させよう。

## 分娩第1期

ママ

- 陣痛が徐々に強くなっていく

パパ

- 腰をさすったり、水分の補給を心がけて
- ママがしてほしいことをよく聞こう
- ママの体調に空調が適しているか確認を



出産予定日が近づくと、ママは心身ともに不安定になりがち。

そしてついに「その時」がくれば、不安でいっぱい。

そんなママをいちばん支えてあげられるのは、一心同体のパートナー、パパなのだ！  
待望の赤ちゃんに会うまでの心の準備、しっかりと!!

## 分娩第2期

ママ

- 分娩室へ移動。  
陣痛に合わせていきんだり、呼吸したりする

パパ

- 手を握ったり、  
声をかけてリラックスさせて

### 立会い 出産

いよいよ陣痛は始まったものの、陣痛に波があり出産までは時間がかかります。口に水や飲み物を運んだり、「一緒にがんばろう」という精一杯の気持ちで寄り添って。



## 分娩第3期

ママ

- ママの最後のふんばりで赤ちゃん誕生！
- ママと赤ちゃんを繋いでいたへその緒を切ってご対面

パパ

- 「がんばってくれてありがとう」とママにねぎらいの言葉を！
- 生まれてきた赤ちゃんを抱いて喜びを分かち合おう



## Q & A

### ◎ 出産費用はどのくらい？

出産費用は40~50万円程度ですが、国民健康保険、共済保険などの加入者、または加入者の扶養者である配偶者には出産育児一時金42万円（令和5年4月からは50万円）が支給されます。出産育児一時金の請求と受け取りを医療機関が代行を行う「直接支払制度」があるので、かかりつけの医療機関に相談を。

### ◎ 帝王切開になったら？

自然な分娩を望んでいても、医学的理由から帝王切開をしなければならない場合がでてきます。事前に決める場合も、陣痛時に判断する場合もあり、下腹部・子宮を切開して赤ちゃんを取り出します。入院期間が通常より長くなりますが、医師が最善の手段として対処してくれるので冷静に受け止めましょう。

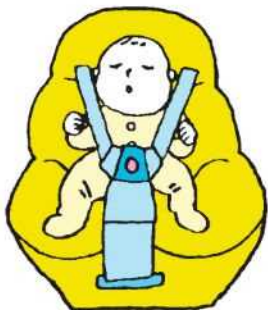
# こんにちは、赤ちゃん！ イクメンライフの本番スタート！

## 我が家に赤ちゃんがやってくる

出産から約1週間後、ママと赤ちゃんが退院。  
新しい家族の門出の日、万全の準備をして迎えたい！

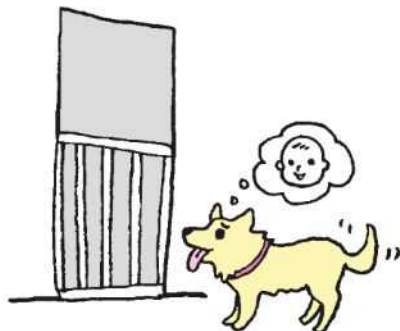
### 車に必ずチャイルドシートを用意しよう

新生児の安全を第一に考えるならチャイルドシート。助手席や後部座席から赤ちゃんの様子をこまめにチェックすることを忘れずに。



### ペットがいる家庭は...

ペットがいる場合は、ベビールームにペットが入らないよう工夫しよう。



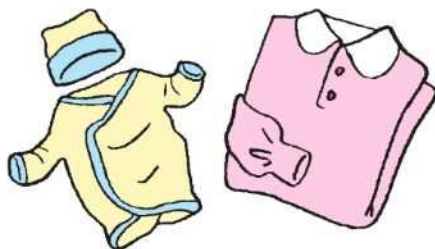
### ママも、赤ちゃんも ゆっくりできる部屋の準備

家を掃除して清潔な部屋で赤ちゃんを迎えて。



### ベビー服とママのウェアを準備

赤ちゃんが初めて外に出る日。天候によってベビー服などを準備しておこう。ママの退院服も忘れずに！



### ママ実家へ

ママが実家に戻る場合は、優しく送り出して。



ここからは今までの生活が一変してすべてが赤ちゃん中心。おっぱいだけはあげられないけど、あとは全部パパにもできることばかり。我が子の成長、ひとときたりとも見逃さないで！

## 産後のママにしてあげたいこと

### ◎「マタニティーブルー」なママを優しく見守る

些細な出来事に悲しくなったり、イライラしたり、不安な気分になる「マタニティーブルー」は、急激なホルモンバランスの変化によって引き起こされるもの。出産後3日～1週間くらいによくある、ママなら誰にでも起こりうる症状です。そんなときは「大丈夫だよ」と安心感を与えることが大切。そうすれば自然によくなります。



### ◎「産後うつ」に気をつける

出産後2～3週間から3カ月後くらいの間、ママは気分が落ち込んだり家事や料理をする気分にならなかったりしがち。子どもの成長を見て「発達が遅れている」とか「母親失格だ」と自分を責めることもあります。泣いている赤ちゃんをママ任せにしないなどしてパパが優しく見守ったり、周囲の支えでよくなることもあります。症状が悪化するようなら早めにかかりつけ医に相談しましょう。

### ◎出産疲れの体を十分な休養でケア

「マタニティーブルー」や「産後うつ」を防ぐためにも、ママには産後の十分な休養が必要。家事のフォローや精神的なケアはもちろん、ママの実家の母親に来てもらうなどすると、心も体も落ち着く場合があります。

### ◎バランスの良い食事をとるよう配慮

赤ちゃんが中心の生活になると、とたんに慌ただしくなり、食生活が乱れがちに。1日3食はもちろんのこと、主食、主菜、副菜、乳製品、果物など栄養バランスの良い食事ができるように注意しましょう。特に、ママの体は出産時に出血を伴っているため、鉄分やビタミンなどを多く含む食品を摂って。



### ◎出産後の手続きをする

出生届に始まり、出産育児一時金の手続き等、産後に提出する書類はたくさんあります。スムーズな手続きのためには、出産前にきちんと調べておくことが大切。紙や手帳にリストアップしておくのもよいでしょう。ママを心配させないために、手続き関係こそパパのがんばりどころです。





# 産後のママは安静に 手続き・届け出はパパにおまかせ！

赤ちゃん出生後の手続きは、意外といろいろある。  
安静にしていなければならないママの代わりに、パパの出番だ。

## 出生届の手続き

期限／出産日を含め14日以内

用意するもの

赤ちゃんが生まれた日を含め、14日以内に出生届を提出します。出産した病院で発行される出生証明書(医師か助産師の記入済)と母子健康手帳、印鑑を持参し、親の現住所地、本籍地、赤ちゃんの出生地のいずれかの役所で行うことができます。出生届を提出すると、赤ちゃんの住民登録が完了します。

- 出生届  
(出生証明書も印刷されています)
- 母子健康手帳
- 印鑑

【提出先】住民票のある地域か本籍地の市区町村役所  
【お問い合わせ先】お住まいの市町村窓口へ

## 子ども医療費助成の手続き

期限／赤ちゃんの健康保険加入後早急に

用意するもの(例)

乳幼児を養育する人に赤ちゃんの医療費を助成して貰える制度です。最初に子ども医療費受給資格者証の交付申請が必要となります。

- 印鑑
- 赤ちゃんの健康保険証
- 振込口座のわかる書類
- 赤ちゃんと保護者の個人番号がわかるもの(マイナンバーカード、通知カード等)
- 窓口に来る方の本人確認ができるもの

【お問い合わせ先】お住まいの市町村窓口へ

## 児童手当の手続き

期限／出生した翌日から15日以内

用意するもの(例)

0歳～中学校卒業までの児童を養育している人に支給されます。児童の年齢や人数、所得によって手当額が異なります。

- 印鑑
- 請求者の健康保険証
- 振込口座のわかる書類
- 請求者と配偶者の個人番号がわかるもの(マイナンバーカード、通知カード等)
- 窓口に来る方の本人確認ができるもの

【提出先】住民票のある市区町村役所  
※公務員の方は勤務先に申請

【お問い合わせ先】お住まいの市町村窓口へ

## 健康保険加入の手続き

期限／出産後早急に

用意するもの(例)

赤ちゃんも健康保険の加入が必要です。保護者健康保険や共済組合の場合は勤務先の窓口、国民健康保険の場合は住民票のある市区町村役所で手続きをしてください。

- 印鑑 ●健康保険証
- 出生届出済証明が記入された母子手帳
- 赤ちゃんの個人番号がわかるもの  
(マイナンバーカード、通知カード等)
- 窓口に来る方の本人確認ができるもの

【お問い合わせ先】加入している健康保険窓口へ

## 出産育児一時金の手続き

期限／出産した翌日から2年間

用意するもの(例)

お子さん1人につき42万円(分娩機関によって39万円)が支給されます。出産費用が42万円を超える場合は、その差額を医療機関へ支払い、42万円未満の場合は、その差額分を加えられている保険者へご請求ください。

- 印鑑 ●健康保険証
- 出生を証明する書類
- 出産育児一時金の請求書
- 請求内容と同じ領収証が明細書の写し
- 医療機関等との合意書
- 振込口座のわかる書類
- 請求者の個人番号がわかるもの  
(マイナンバーカード、通知カード等)
- 窓口に来る方の本人確認ができるもの

【提出先】健康保険や共済組合の場合は勤務先の窓口、  
国民健康保険の場合は住民票のある市町村役所

【お問い合わせ先】加入している健康保険窓口へ

## 高額療養費の手続き

期限／診察日の翌月から2年以内

用意するもの(例)

出産で「切迫早産、ひどい悪阻での入院、帝王切開、陣痛促進剤の使用」などのトラブルで治療を受けたときは、保険が適応されます。この保険が適応される治療で、1カ月間に一定額を超える医療費がかかったときには、高額療養費の制度を利用できます。

- 印鑑 ●健康保険証
- 医療費の領収証
- 高額療養費支給の申請書
- 振込口座のわかる書類
- 請求者の個人番号がわかるもの  
(マイナンバーカード、通知カード等)
- 窓口に来る方の本人確認ができるもの

【提出先】健康保険や共済組合の場合は勤務先の窓口、  
国民健康保険の場合は住民票のある市町村役所

【お問い合わせ先】加入している健康保険窓口へ

## 出産手当金(働いているママのみ)

期限／出産後56日以降

用意するもの(例)

働いているママで、産休中会社から給料が出ない人のみが対象です。

- 印鑑 ●健康保険証
- 振込口座のわかる書類
- 出生を証明する書類
- 出産手当金の請求書

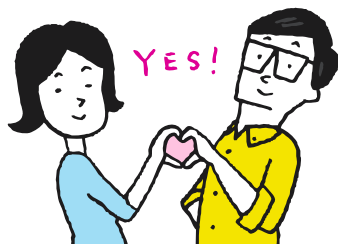
【提出先】健康保険や共済組合の場合は勤務先の窓口

【お問い合わせ先】加入している健康保険窓口へ

※期限については自治体によって異なりますので、各自治体のHPをご確認ください

## NGなの？ OKなの？！ 人には聞きづらい、でも知っておきたい 出産前後のセックス

お腹の赤ちゃんの経過が順調で、  
ママの体調もよければセックスはNGではありません。  
むしろ、スキンシップはママの安心感に  
繋がるという話も。ただしルールは絶対に守って！



### ◎妊娠中のセックス 5つのルール

#### ●とにかく清潔に

子宮内に細菌が入らないようにするために、  
セックスする前に身体をちゃんと洗って清潔  
にしましょう。また子宮内に指を入れて傷つ  
けないように注意が必要です。

#### ●コンドームは必須

精液にはさまざまな細菌が含まれています。  
細菌によって早産や破水の原因となる絨毛膜  
羊膜炎を引き起こすこともあります。膈内に  
射精しないために必ずコンドームを使用しま  
しょう。

#### ●乳首への刺激は NG

乳首への刺激は脳へと伝わり、オキシトシン  
という子宮を収縮させるホルモンが分泌させ  
ます。早産を招く恐れがありますので、特に  
妊娠後期には避けましょう。

#### ●体位を工夫して

妊娠中は膈や子宮が傷つき出血しやすい状態  
になっています。お腹を圧迫する体位や子宮  
口を直接刺激するような激しい動きは避け、  
浅い挿入を心がけましょう。

#### ●お腹が張ったら中断

セックスをしている最中にお腹が張ったり、  
体調が悪くなったらすぐに中断を。また身体  
が冷えると切迫早産を引き起こす要因にもな  
りえるため、長時間、裸でいることは避けま  
しょう。

### ◎これだけは注意！

#### ●妊娠初期

初期は胎盤が未完成のため流産の危険性があ  
るので慎重なセックスを。また「セックスを  
したくない」、「つわりがひどい」と感じるマ  
マも多いので、夫婦で理解を深めましょう。

#### ●妊娠中期

過度の禁欲はストレスを生み、妊娠経過に悪  
影響を与えるとも言われています。中期は流  
産の危険も少なくなり、つわりも収まるので  
安心してセックスを楽しむことができます。

#### ●妊娠後期

ママのお腹も大きくなり、身体を動かすのも  
つらい時期なので無理は禁物、時間は短めに。  
妊娠 34 週以降は早期破水や早産を招かない  
ように挿入は控えましょう。

### ◎大切なのはコミュニケーション

男女間でさまざまな意味合いを持つセック  
ス。妊娠中はその隔たりが大きくなりがちで  
す。パパはママの心と身体の変化を理解し、  
性行為だけでなく、スキンシップや会話も含  
めた「絆」や「コミュニケーション」を大切  
にしましょう。

### 育児篇

## 「笑って、泣いてエンジョイ子育て」 の巻



シアワセな瞬間の連続、すべてが記念日に！

# 沐浴・ミルク・おむつ替え 三大登竜門にチャレンジ！

産後のママの体調が戻るまで2カ月くらいは必要なのでその間、赤ちゃんのお世話もサポートを。  
はじめて我が子を沐浴した日、はじめてミルクをあげた日、はじめておむつを替えた日。すべてがパパの記念日に！

## 沐浴をしてみよう

湯温は夏は38℃、冬は40℃くらいの温度で。



タオルやガーゼをお腹にかけて、足からゆっくりと湯船に入れましょう。



石鹸を泡立てて、頭、からだごとガーゼを使いながら洗っていきます。



首、脇の下、股などの汚れやすい所は、特に丁寧に洗いましょう。



仰向けにして別に用意した上がり湯(シャワーも可)をかけましょう。



軽く水気をきり、汗を拭きます。おへそ、耳、鼻の入口も綿棒でキレイに。

## ミルクを飲ませてみよう

ほ乳びんは消毒したものを使おう！



ほ乳びんに月齢に合った規定量の粉ミルクを入れましょう。



一度沸騰して冷ましたお湯を出来上がり量の3分の2まで入れます。



乳首とフードをつけて、円を描くように粉ミルクを溶かしましょう。



出来上がり量までお湯を足した後、人肌程度に冷まします。腕の内側にたらして熱くないかを確認。



赤ちゃんを抱っこして、飲みやすい角度に傾けて飲ませましょう。



必ずげっぷをさせよう

終わったら背中をトントンしてゲップをさせましょう。

## おむつを替えてみよう

バスタオルなどを下に敷いておこう。



新しいおむつを赤ちゃんのお尻に敷いて、汚れたおむつを開きます。



汚れをサッと拭いてから、足を引っばらないように汚れたおむつを取ります。



おしり拭きでキレイにしたら、へそに当たらないように新しいおむつを。



お腹まわりに指が二本入る程度の余裕をみてカバーをあてましょう。

うんち、おしっこは赤ちゃんの健康のバロメーター。回数や固さ、色など、毎日のチェックを忘れずに。

# シアワセな瞬間の連続！ パパも育児奮闘期に突入

生後～1カ月

## 日に日に目鼻立ちがはっきりしてくる！

さあ、育児の実践スタート！ママの体調は産後約2カ月くらいは万全ではなく、赤ちゃんもお腹の中から外の世界に適應するまで約4週間ほどかかります。つまり、この時期がいちばんパパのがんばりどきなのです。



ベビー

- おっぱいを飲む、寝る、泣くを繰り返す

ママは  
こうして  
ほしい  
のだ！

この時期は睡眠不足、産後うつ、マタニティーブルーになりがちなママ。「大変そうだなあ」と見ていないで、「僕がするから、休んでいて」と言ってくれるだけでもママはホッとします。

コレが  
パパが  
できること  
なのだ



### 家事をしよう

平日は掃除もほどほどに、週末にまとめてがんばるという手もあり。できる限りの家事をしよう。

### はやく帰ろう

パパだって仕事が忙しかったりする。だけど今だけはできるだけ周りに協力してもらったり調整して、早く帰宅できるようがんばって。



主な行事 >>> 命名／内祝い／お宮参り／1カ月健診

赤ちゃんの成長にともなって、パパにできることも増えていく。それを順を追って見て行こう。我が子が初めて〇〇した日を目撃できるのはママだけの特権ではないのだ。

2～3カ月

## 起きている時間が長くなる！

ママの体調もずいぶん回復し、赤ちゃんがいる生活にも慣れてきてパパにはちょっと余裕もでてくるはず。赤ちゃんもママやパパの顔を覚えてくるので、たくさん声をかけてふれあおう。



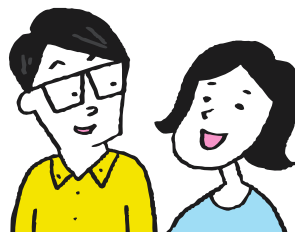
ベビー

- 動く者を目で追う
- 喃語（なんご）がではじめる
- 指しゃぶりははじめる
- 反応するようになる

ママは  
こうして  
ほしい  
のだ！

少し気持ちにゆとりができてくる頃。だけど外出があまりできないので孤独になりがち。仕事から帰ったら「今日はどうだった？」と話を聞くようにしましょう。

コレが  
パパが  
できること  
なのだ



### ママの話を聞こう

今日あったこと、ママのしたことなどたくさんママの気持ちを聞いて。

### たくさん抱っこしよう

抱っこはもちろん赤ちゃん体操をしたり、スキンシップを大切に。



主な行事 >>> お食い初め（生後100日）

4～6カ月

## 表情が豊かに。首がすわっておすわりも！

声をあげて笑ったり、表情が豊かになってきますますます愛しくなる頃。一方、人見知りや夜泣きも始まります。それも今だけの成長過程と思って赤ちゃん向きあおう。

- ベビー
- 首がすわる
  - 歯が生える
  - ねがえり
  - 人見知りする
  - 声をききわける
  - 風邪をひきやすい
  - 笑う



ママはこうしてほしいのだ！

自分の時間がほしくなる頃。パパが休日の日は子守りを引き受け、ママの外出を気持ちよく送り出して。

コレがパパができることなのだ

### 赤ちゃんと2人ですごしてみよう

常に赤ちゃんの目線で周りを見て、机の角など危ないものがあれば注意を。



### 離乳食を始めよう

離乳食は赤ちゃんが食べ物から栄養を摂る最初の一步です。口の中で噛み砕き、つぶし、飲み込むことやいろんな味を覚えます。よだれがよく出て、食べ物に興味を示すようになったら始めてみましょう。

### 気をつけること

1. 食品・調理器具等は衛生面に注意しよう
2. 味付けはうすくしよう
3. 初めての食べ物はひとさじから
4. 赤ちゃんのペースにあわせてのんびりと
5. 食べた後の様子・便は確認しよう

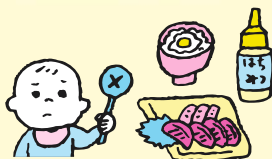
### 気をつけたい食べ物

- ハチミツ...乳児ボツリヌス症になる可能性あり。満1歳までNG
- 生もの全般...刺身や卵など、食あたりを起こす可能性あり
- 塩分の多いもの...ハム、ウインナー、干物、たらこ、ウニ、イクラ、インスタントラーメンなど
- 噛めずに飲み込んでしまいやすいもの...ナッツ類、キャンディ類、イカ、タコ、こんにやくゼリーなど



### 作ってみよう

おかゆなど、消化のいいものをペースト状にしたものから始めてみよう。慣れてきたら、なめらかにすりつぶした野菜や白身魚・豆腐へとステップアップ！



7～11カ月

## 遊びもダイナミックに

好奇心が旺盛で、感情も発達してきます。つまり心の成長が著しい時期。でも状況を判断する能力は未発達なので、「ダメ」と教えることも大切です。また、成長に個人差が出やすい時期でもあるので、他の子どもと比べないように！

- ベビー
- はいはい
  - おすわり
  - つかまり立ち
  - ものまね



ママはこうしてほしいのだ！

赤ちゃんが動き回るようになると、目が離せず家事もままならない状況に。夜泣きもはじまります。そんな時こそ家事を手伝おう。また、産休があけて復職が近いママはナーバスになる頃。できるだけ話をきいて不安を取り除いて。

コレがパパができることなのだ



### 離乳食を食べさせてみよう

横向きに抱っこして、正面から食べさせて。無理につっこまず、唇が動いたら口のなかへ。「おいしいね」と声をかけながら、いろんな味覚を知る喜びを感じさせよう。

### 赤ちゃんのお口のケア

歯が生えてきたら、最初は濡れたガーゼで歯をふいてあげたり、歯ブラシを噛ませたりして、だんだん歯磨きに慣れさせよう。

### 1歳前後までに標準的な接種期間を迎える予防接種

必要な予防接種を受け、病気を未然に防ぎましょう。

- 定期接種** (原則、無料。詳しくはお住まいの市町村担当課へ御相談ください。)
- Hib (インフルエンザ菌B型)、小児肺炎球菌、B型肝炎、ロタウイルス、四種混合 (百日咳・ジフテリア・破傷風・ポリオ)、BCG (結核)、麻しん (はしか)・風しん、水痘
- 任意接種** (自費)
- おたふくかぜ (流行性耳下腺炎) 等

主な行事 >>> 乳児健診

# イクボン流 パパと遊ぼう！

風間は我が子に会えないパパも多いでしょう。  
時間があるときは、たっぷりスキンシップをとりたいもの。  
成長に合わせて、お互いが楽しい遊びを見つけて！

## 生後～1カ月



**抱っこ**  
(首がすわるまで)

手のひらや腕で赤ちゃんの首や頭をしっかりと支えよう。



**抱っこ**  
(首がすわったら)

両手を赤ちゃんの脇の下へ。上半身を起こしてお座りさせよう。



**あやす**  
手を握る／背中をさする

赤ちゃんの両手を握ったり、うつ伏せにして背中を優しくなでなで。

## 2～3カ月

五感を刺激しよう



お腹をプーッとふいてあげる



おもちゃを見せたり、音をきかせる



いないいないばあ



歌ってふれあう



おさんぽ

## 4～6カ月



胸の上ではらばい遊び



お風呂でばしゃばしゃ  
水面を指やおもちゃを揺らしながら楽しいバスタイムを。



一緒に絵本を読む

### 絵本のタイプ

リズムが楽しい擬音が出てきたり、言葉の繰り返しがある絵本をセレクトして、読み聞かせましょう。

ひざの上でゆらゆら

両脇をしっかりと支え、パパの足の上で、上下にポンポン、ピョンピョン。



からだを使ってあそぼう

## 7～11カ月



肩車  
赤ちゃんがグラグラしないように両足をしっかりと持とう。



水遊び  
身体が冷え過ぎないように、水温、遊び時間に注意しよう。



ボール遊び



飛行機びゅーん



ベビーカー遠足