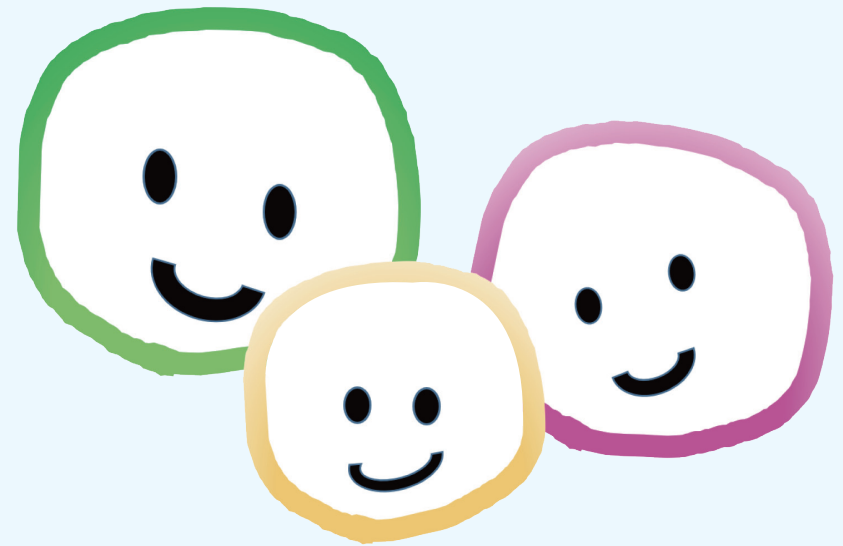


美浜町

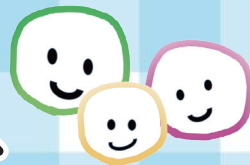
父子手帳

-パパのための育児書-



基本理念

地域の愛に包まれ、



子どもの笑顔が広がるまち みはま

パパのなまえ

.....

ママのなまえ

.....

子どものなまえ

もくじ

- もうすぐパパになるあなたへ ……P 1～P 2
- 知ってね♡ママとおなかの赤ちゃんのこと ……P 3
- 出産のときがきた ……P 4～6
- 赤ちゃんとの生活 ……P 7
- パパチャレンジ ……P 8～1 2
- 子どもと過ごす ママの休息のため
パパのお出かけデビュー ……P 1 3～1 4
- 赤ちゃんの遊び場・パパの交流の場 ……P 1 5～1 6
- 子どもの安全と病気 ……P 1 7～1 9
- 出産後の手続き ……P 2 0～P 2 1
- 連絡先一覧 ……P 2 2



もうすぐパパになるあなたへ

∥ 待ちに待った赤ちゃんがやってきますね! ∥

美浜町ではこれから子育てするパパに『妊娠・出産』子育ての基本的な知識を学び、ママと二人で力を合わせ悩みも楽しみも分かち合いながら子育てをしていただけることを願い、この冊子を作成しました。隅々まで細やかにでも、拾い読みでも結構です。手に取ってその日に偶然開いたページに目を通していただいたことが子育ての一助となれば幸いです。

「愛されるイクメンになるために」

新たな命の誕生、おめでとうございます。
赤ちゃんがママのからだに宿ったと聞いたとき、あなたはどんな気持ちだったでしょう。

新しい家族と始める生活はドキドキしますね。パパとママが協力し合い、子育てを楽しむことですやかに子どもが育っていく地盤ができます。

仕事が忙しい中、子育てに関わることは大変かもしれませんが、子育てはパパの人間性を豊かにし、家族のきずなを強くして幸せを与えてくれるものです。

多少失敗しても大丈夫！できることからやってみることが、ママや子どもから愛されるパパの第一歩になるのです。

イクメンの道は一日にしてならず！できることからはじめてみましょう！

赤ちゃん
なまえ

身長 cm 体重 g 頭の大きさ cm

誕生 年 月 日 時 分

メッセージ

知ってね♡ママとおなかの赤ちゃんのこと

まずは、妊娠したらママの体や心がどんな変化をするのかを把握しておきましょう。

▶ 妊娠初期のママは、悪阻（つわり）が始まって、おにきが気になったり、食事が食べられなくなったり、気持ち悪くなったりする症状が出てきます。体がだるくなって家事や仕事ができないことに落ち込むママもいます。「無理しないでいいよ」「休んでいいよ」と声をかけて、家事をするなどママの心と体をいたわりましょう。

▶ 悪阻（つわり）

食欲不振、吐き気、嘔吐などの「つわり症状」は、環境や精神的要素が大きく作用し、特に強いにおいや換気不足、高温多湿、騒音などの作業環境や強い緊張を要する作業などによって悪化しやすい。頻回に嘔吐を繰り返すと、脱水、体重減少など妊娠悪阻へと重症化するので注意が必要である。個人差も大きいので、臨機応変な対応が望ましい。（引用：厚生労働省委託 母性健康管理サイト）

▶ 気持ちが不安定になる

自分の心と体が思い通りにいかずもどかしくなったり、妊娠・出産に対して不安を抱くこともあります。「今日の調子はどうだった？」と聞いて、お互いの気持ちを共有してみましょう。

思いやりのあるコミュニケーションが心の支えになるはずですよ。

また、ママの体に負担にならない程度にお出かけしたり、楽しい気分になれることを提案してみましょう。



	月数	赤ちゃんの様子	ママの様子	パパのできること
妊娠初期	2か月 (4～7週)	・身長1cm 体重約4g ・目、鼻、口が形成される	・基礎体温が高くなる	ママの体をいたわる ・重い荷物をもつ ・家事をする ・つわりのつらさを知る ・タバコをやめる
	3か月 (8～11週)	・身長4cm 体重約30g ・体の形がわかる ・心音が確認できる	・乳房が張ってくる ・つわりがひどくなっていく	
	4か月 (12～15週)	・身長約15cm 体重約120g ・手足を動かすようになる	・お腹が目立つようになる	
妊娠中期	5か月 (16～19週)	・身長約25cm 体重約300g ・骨格や筋肉がしっかりしてくる ・髪の毛が生える	・つわりが軽くなる人もいる ・乳房が大きくなる	
	6か月 (20～23週)	・身長約30cm 体重約600g ・心臓の動きが強くなる	・体重の増加がみられる	
	7か月 (24～27週)	・身長約35cm 体重約1000g ・聴覚が発達し外の音が聞こえる ・性器の形状がわかっていく	・妊娠線がでてくる ・貧血になりやすい	
妊娠後期	8か月 (28～31週)	・身長約40cm 体重約1600g ・外の音に反応する	・動悸、息切れ、胸やけをする	・入院・出産の準備をする ・ママの不安を聞く ・マッサージをしてあげる ・ママといつでも連絡がとれるようにする
	9か月 (32～35週)	・身長約45cm 体重約2400g ・手足を動かす ・肺の機能が完成する	・胃が圧迫され一度にたくさん食べられなくなる	
	10か月 (36～39週)	・身長約50cm 体重約3000g ・赤ちゃんらしい体になる ・頭が骨盤に入り動かなくなる	・子宮の位置が下がりお腹が前に出てくる	

妊娠、そして出産はママにとってパパにとっても大きなできごとです。特にママの体には大変な変化が訪れます。ママの体の変化とおなかの赤ちゃんの様子を見てみましょう。

また、産科受診の際、おなかの中の赤ちゃんの写真や動画をくださるところもあるのでママと一緒におなかの中の赤ちゃんの様子を見たり、またおなかの中の赤ちゃんに話しかけたりするといいですね！

☆妊娠後期には旅行は控えましょう。出血や破水があったらすぐに病院へ

出産のときがきた



出産の準備

産前産後を快適に過ごせるように準備しておきましょう。

産後はすぐ買い物に行くのも大変なので、消耗品等はあらかじめ多めに用意しておきましょう。

入院準備品リスト ※入院準備品はスーツケースなどに1つにまとめておくと便利です。

- | | |
|--|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 母子健康手帳、印鑑、健康保険証、診察券 | <input type="checkbox"/> 携帯電話 |
| <input type="checkbox"/> 時計(陣痛の間隔を計れるよう秒針付き) | <input type="checkbox"/> 湯呑、はし |
| <input type="checkbox"/> スリッパ | <input type="checkbox"/> 洗面用具、スキンケア用品 |
| <input type="checkbox"/> フェイスタオル、バスタオル | <input type="checkbox"/> ガウン、カーディガン |
| <input type="checkbox"/> マタニティパジャマ | <input type="checkbox"/> 産褥ショーツ |
| <input type="checkbox"/> お産パッド・ナプキン | <input type="checkbox"/> 洗浄綿 |
| <input type="checkbox"/> 腹帯・ウエストニッパー | <input type="checkbox"/> 肌着・靴下 |
| <input type="checkbox"/> 授乳用ブラジャー | <input type="checkbox"/> 母乳パッド |
| <input type="checkbox"/> ティッシュペーパー・ウエットティッシュ | <input type="checkbox"/> ビニール袋 |
| <input type="checkbox"/> ママの服 | <input type="checkbox"/> 赤ちゃんの服 |

赤ちゃんに必要なもの

- | | |
|---------------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 紙オムツor布オムツ | <input type="checkbox"/> おくるみ |
| <input type="checkbox"/> ベビーバス(必要な場合) | <input type="checkbox"/> お尻ふき |
| <input type="checkbox"/> ガーゼ | <input type="checkbox"/> 洗面器 |
| <input type="checkbox"/> ベビー用綿棒 | <input type="checkbox"/> 湯温計 |
| <input type="checkbox"/> 哺乳瓶 | <input type="checkbox"/> ベビー用爪切り |
| <input type="checkbox"/> ベビー用せっけん | <input type="checkbox"/> 粉ミルク |
| <input type="checkbox"/> 体温計 | <input type="checkbox"/> ベビーウエア |
| <input type="checkbox"/> ベビー用布団 | <input type="checkbox"/> 肌着 |
| <input type="checkbox"/> ベビーベッド | |



お産のいろいろ

出産方法をいくつかご紹介します。出産される産院で行われているか、確認しておくといいですね。

自然分娩 自然に陣痛が始まり、陣痛が強まるにつれてお産が進み出産する方法です。

無痛分娩 膜外麻酔法を用いて分娩時の痛みを和らげる方法を無痛分娩といいます。硬膜外腔と呼ばれる背骨の中にある脊髄神経を包む膜の外のせまい隙間に細い管を挿入し麻酔薬を注入することで痛みを和らげる方法です。

帝王切開 ママか赤ちゃんに何らかの問題が生じ、通常のお産が難しい場合、赤ちゃんの健康状態を最優先し、おなかと子宮を切開して直接赤ちゃんを取り出す方法です。

いよいよ出産（自然分娩）

お産が近づく	お産の始まり	分娩第1期	分娩第2期	分娩第3期
<ul style="list-style-type: none"> お腹が頻繁に張る 尿が近くなる 腰回りが痛み、ももの付け根が押される感じがする 胎動が少なくなる 	<ul style="list-style-type: none"> 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)が始まる 破水 	<ul style="list-style-type: none"> 陣痛が徐々に強くなってくる 	<ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> 最後のふんばりで赤ちゃん誕生 へその緒を切ってご対面

※陣痛が10分間隔（経産婦は15分間隔）になったら産院へ行きましょう。

出産後のママの体の移り変わり

産後、赤ちゃんを生み出すための体から平常の体へとゆっくり戻っていきます。ホルモンのバランスも崩れがちでイライラしたり涙もろくなったり。そんな状態だからこそパパのサポートがとても重要になってきます。すぐに出産前の生活に戻れるわけではありません。ママの様子を見ながら徐々に普段の生活へ戻っていききたいですね。

ママの体のケア

子どもを産んでからの6～8週間は「産褥期」といい、ママの体が妊娠前の状態に回復するための大切な期間であり無理は禁物です。

マタニティブルー

マタニティブルーは、妊娠中や出産後の女性の半数程度が経験します。出産直後は気持ちも高ぶっていますが、産後数日から2週間程度のうちにふいに涙が止まらなくなったり、いらいらしたり、おちこんだりする症状がでます。人によっては、**情緒が不安定になったり、眠れなくなったり、集中力がなくなったり、焦るような気分になったり**します。多くはこの症状は一過性で、産後10日程度で軽快しますのであまり心配することはありません。新しい生命を送り出すためにすべてをかけていたホルモン分泌が、今度は生まれた子どもを守る方向へと変化していく過程での出来事です。原因としては、急激な女性ホルモン（エストロゲン）の低下など内分泌環境の変化に伴って症状が現れると考えられています。



産後うつ病

産後うつ病とは、出産後数か月以内に発生するうつ病です。多くの女性は、出産後の経過が正常な場合でも何らかの精神的な変動を経験しますが、抑うつ気分や過度の不安、興味または喜びの喪失、不眠、気力の減退などが2週間以上続く場合は、産後うつ病が示唆されます。



『美浜町産後ケア事業』

出産退院後も育児不安や体調不良等があるなど、支援の必要な方が一定期間（7日以内）助産機関や医療機関に入院または通院して保健指導を受ける経費の2分の1を助成します。妊娠・出産は本当に大仕事です。サポートを上手に利用しましょう。



『すみずみ子育てサポート事業』

一時的に育児が出来ない場合に、家事等のお手伝いや子どもを預かる事業もありますので上手に利用しましょう。
・産後の家事支援
・一時預かり
※詳しくは子ども・子育てサポートセンターまでお問い合わせください。

産後クライシス

産後クライシスとは、出産後に夫婦関係が悪化する現象のことです。ママがパパに対してイライラをつのらせるケースが多い傾向があります。普段と変わりなくママに言った言葉がなぜかげんかに発展してしまうことのあるこの時期。なぜそんなことが起こるのでしょうか。パパとしては普通に話したただけなのに、なおさら釈然としない気持ちになるかもしれません。実は産後のママは、お産という大仕事を成し遂げるために出ていたホルモンと通常の女性ホルモンのバランスがうまくいかず、落ち込みやすかったり、逆に攻撃的になったりするのです。悪気がない、何気ない一言でも傷ついてしまい、ママの言葉もきつなくなったりすることがあるのです。大切なのは喧嘩した後の仲直り。仲直りしたいサインを決めておくのもいいかもしれませんね。

出産後のママへの「禁句リスト」

「何もやってないの？」	3時間おきの授乳は夜も続きます。なんで泣いてるか分からない赤ちゃんの泣き声を聞きながら、一人で頑張っているママ。
「ごはん、できてないの？」	サボってるわけじゃないのに、何もしないでダラダラしていると思われたら嫌な気持ちになりますよね。今後の夫婦の関係を大きな影を落とす言葉だと思っておいてもいいかも。
「掃除（洗濯）した？」	
「なんでも赤ちゃんのせいにしてるんじゃないの？」	
「赤ちゃんは、ママがいいって」	赤ちゃんが泣いた時にただそういわれたら悲しくなります。
「俺、明日仕事なんだけど」	ママだって毎日赤ちゃんに合わせて生活しています。決して楽ではないことを理解してほしいです。

新しい家族を迎えてすぐにうまくいくわけではありません。ゆっくり家族の形を作っていきましょう。

サイレントベビー






サイレントベビーとは、その名の通り、おとなしい赤ちゃん。自分を表現することができず思いを伝えることができないので、泣くことも笑うことも少なくなってしまう状態になってしまいます。そうなることを避けるためにも、たくさん抱っこをしてあげましょう。もしも、「うちの子はもしかしたらサイレントベビーかもしれない」と不安に思うことがあれば、たくさん抱っこし、笑顔で話しかける時間を増やすと共に、必ず専門機関に相談しましょう。

赤ちゃんとの生活

出産を経てよいよ赤ちゃんとの生活が始まります。さあ、パパの出番です。赤ちゃんとのコミュニケーションを取るつもりでふれあってください。

赤ちゃんのあやし方・遊び方 パパ編



赤ちゃんの月齢	特徴	パパのかかわり方
1～2か月	おっぱい又はミルクを飲む、寝る、おしっこ、うんち、泣くの繰り返し 声掛けや音に反応する 動くものを目でおう あー、うー、という喃語(なんご)が出る 予防接種開始 	出産後はママが赤ちゃんのお世話を最優先できるように積極的に家事をしましょう。 ママへの言葉がけもしましょう。 赤ちゃんに話しかけたりなでたりスキンシップをとりましょう。
3～4か月	授乳の間隔があく 表情が豊かになる 首が座る時期 体全体で感情を表現する 手に触れたものを口に運ぶ 	音が鳴るおもちゃであやしたり、たくさん話しかけたりすることを積極的にしましょう。 お散歩の時間も少しずつ増やしていきましょう。
5～6か月	離乳食が始まるころ 寝返りをするようになる 声を聞き分ける ママにももらった免疫が低下し病気になることが多くなる 	どんどんコミュニケーションを取っていきましょう。 絵本の読み聞かせスタート！ なるべく色のはっきりした絵本を選びましょう。 
7～8か月	ものを舐めたりする お座りができるようになる ハイハイもできるようになる 下の歯が生え始める 人見知りが始まる 	そろそろアクション系の遊びができる頃です。 飛行機ごっこやハイハイレースなどパパとますます楽しく遊べるようになってきます。 活動的になった分、思わぬハプニングも！ 赤ちゃんが触ってはいけないものは大人が先に片づけて事故を防ぎましょう。
9～10か月	つかまり立ちしたり、そのまま移動したり、歩くことが少しずつできるようになる まわりの人の顔を覚えてくる	赤ちゃんの動きが活発になるので、危険物がないか気を付けて見守りましょう。 言葉かけしながら一緒に遊びましょう。 ボタンなどの小さい物の誤飲に注意しましょう。
11か月ごろ～	ハイハイのスピードがあがる 手先が器用になってくる	言葉かけを多くすると赤ちゃんも覚えていきます。

*赤ちゃんの発達には個人差があります。月齢よりできることを目安に楽しい遊び&コミュニケーションを見つけてください。

○「乳幼児にとっていかに遊びが大切か」ということをまずは3つ確認しておきましょう。

1. 体力・運動能力の向上

自分の体の動きや力を調整することができる、事故や怪我を防止することができるようになる、など

2. 認知能力の発達

少し先の予測をすることができ、すばやく状況判断し危険を回避できる、新しい遊びやルールをつくる、など

3. 社会適応力の発達

約束やルールを守る、コミュニケーションをはかる、など

遊びはただ単に遊んでいるわけではなく、遊びを通して様々な成長に役立っています。そのため、その時期にあった遊びを取り入れることは、子どもにとってとても大切なことです。様々な遊びを取り入れることでバランスよく頭も心も身体も発達させていくことが可能になります。パパだからこそできる遊びをどんどん取り入れていきましょう。

パパチャレンジ

女性は赤ちゃんを産んですぐママになるわけではありません。それでも新米ママは不慣れな育児をほぼ24時間行っています。うまくできない授乳にプレッシャーを感じたり、睡眠不足でイライラが募ったり。頼みのパパが早く帰宅してくれるだけで精神的にホッとできます。

そんなパパが家事や育児に協力してくれたらどんなにママはうれしいでしょう。夫婦の絆をつよめる最高のチャンスです！

1. 抱っこしよう

抱っこは、実はとても大きな影響を与えています。特に、生まれて間もない赤ちゃんから、歩き始める1歳児と言葉を覚える2歳児を経て、自己主張ができて始める3歳児までの抱っこが重要になります。赤ちゃんはもちろんのこと、子どもにとって肌に触れる安心感は絶大です。

ほんのり温かい肌のぬくもりは、心が一番ほっとできる温度になっています。その心地いい温度に加え、パパの抱っこはママの抱っことはまた違う心地よさがあります。

たくさん抱っこされることで、「いつでもパパとママが助けてくれる」「いつもそばにいてくれて抱きしめてくれる」という強い安心感が満たされます。

抱っこの仕方

- ・首がすわるまで赤ちゃんは体もやわらかいので、手のひらや腕でしっかりと赤ちゃんの首と頭を支えて横向きに抱きます。もう片方の手でお尻をささえ、自分の胸に寄せると赤ちゃんも安心します。
- ・首が座ったら赤ちゃんの上半身を起し、片方の手で赤ちゃんのお尻を支え、もう片方の手で背中を支えて抱き上げます。



※「乳幼児揺さぶられ症候群」に注意しましょう。
「乳幼児揺さぶられ症候群」は、乳児を強く揺さぶること（相当むちゃな揺さぶりをする場合）で脳内出血を起し、障がいが起きたりすることです。ゆっくりとゆらす程度では心配ありません。

2. おむつを替えよう

赤ちゃんが自らトイレで排泄できるようになるまで、赤ちゃんとおむつは切っても切れないもの。おむつ替えは、赤ちゃんの体を清潔に保つと同時に、健康状態も見ることができず。ぜひパパも積極的なおむつ替えをしましょう。

おむつの替え方

- ①新しいおむつを赤ちゃんのお尻に敷いて、汚れたおむつを開く。
- ②汚れをサッと拭いてから足を引っ張らないように汚れたおむつをとる。
- ③お尻拭きできれいに拭いて、おへそにあたらないように新しいおむつをあてる。
- ④お腹まわりに指が2本入る程度の余裕をみてカバーをあてる。



3. ミルクをあげよう

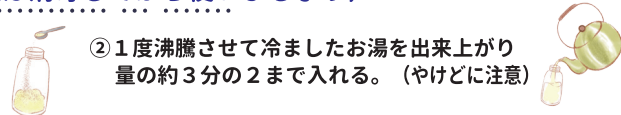
粉ミルクの飲ませ方は決して難しいものではありません。

心がけたいポイントは、母乳同様、授乳の時間は赤ちゃんとのコミュニケーションタイムです。

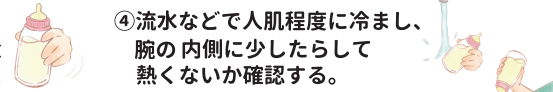
しっかり赤ちゃんの様子を見てみましょう。最初は無心に目を閉じてミルクを飲んでいたので少し大きくなると目と目が合って赤ちゃんがにっこり！ そうなればもうパパとのコミュニケーションはばっちりです！

ミルクの飲ませ方（哺乳瓶は消毒してから使しましょう）

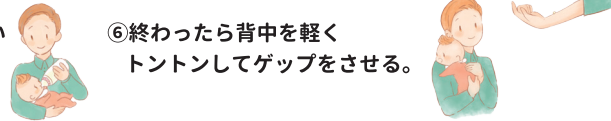
- ① 哺乳瓶に月齢にあった規定量の粉ミルクを入れる。
- ② 1度沸騰させて冷ましたお湯を出来上がり量の約3分の2まで入れる。（やけどに注意）



- ③ 乳首とフードをつけて円を描くように振って粉ミルクを溶かし、出来上がり量までお湯を足し、軽く混ぜ合わせる。
- ④ 流水などで人肌程度に冷まし、腕の内側に少したらし、熱くないか確認する。



- ⑤ 赤ちゃんを抱っこして飲みやすい角度に傾けて飲ませる。
- ⑥ 終わったら背中を軽くトントンしてゲップをさせる。



4. お風呂に入れよう

沐浴（お風呂）の入れ方

- ① 着替えを準備して、ベビーバスに適温のお湯を入れる。湯温は夏は38℃、冬は40℃ぐらいの温度で。
- ② 赤ちゃんの首からおなかにガーゼなどの沐浴布をかけ、足からゆっくり湯船にいれる。
- ③ ガーゼでやさしく顔、頭、からだを洗っていく。（石鹸は必要に応じて使う）
- ④ 首、脇の下、股などの汚れやすい所は丁寧に洗きましょう。赤ちゃんの脇に手を入れつつぶせにして背中、お尻も洗う。
- ⑤ 上がり湯で体を洗い流し、準備しておいたバスタオルに寝かせ体を拭く。綿棒でおへそ、耳、鼻をきれいにする。



お風呂デビューをする時期の目安は、1か月健診が終わってからです。1か月健診で異常がなければ、一緒に入浴が可能になります。初めてのお風呂も、手順をきちんと把握しておけばスムーズに入浴ができます。できるだけ「毎日決まった時間帯」に入れてあげましょう。そうすることで、自然と赤ちゃんの生活リズムが整い、ママやパパにとっても少し楽になるはずですよ。

授乳直後は吐いてしまうリスクがあるため、しばらく時間を置いてからにしましょう。

5. 歯をみがいてあげよう

赤ちゃんの歯は、まず下の前歯から生え始め1歳頃までに上下の前歯2本ずつが生えてくる子が多いようです。本格的な歯磨きは、もちろん歯が生えてきてからですが、実はその前からできる“プレ歯磨き”で準備を開始するのが理想的です。

歯が生え始める頃の赤ちゃんは、何でも口に入れたがり歯磨きも受け入れやすいタイミングにあります。様子を見ながらガーゼなどを使って口の中を優しく拭いてあげるのも方法です。

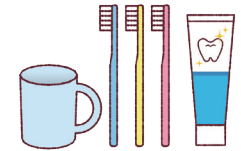
最初から歯ブラシを使うのはタブーです。赤ちゃんが違和感を感じてしまい、先々歯磨きが嫌いになってしまうかもしれません。初めはまず“歯磨き”に慣れさせることが何より大切です。

不快感を与えないよう無理をせず、順を追って取り組みましょう。

歯磨きの仕方

1. 歯が生え始めたころ

- ① 食後に麦茶などを飲ませて、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ぬぐう程度で大丈夫です。
- ③ 歯ぐきのマッサージもしてあげましょう。



2. 前歯が生えそろったころ（パパが仕上げみがき）

- ① 赤ちゃん用歯ブラシに慣れさせましょう。
- ② 大人も一緒に歯磨きをして、その様子を見せて子どもに興味を持たせることも大切です。
- ③ 仕上げに磨いてあげましょう。磨き残しがあるので、表側だけでなく裏側や歯の間も注意して磨きましょう。

美浜町では、2歳児教室時と各保育園で4歳児の親子を対象に歯みがき教室を実施しています。歯磨きは、歯科医学的にもっとも重要な口腔内を健康的に且つ衛生的に清潔に保つ効果的な予防処置であり、歯周病、虫歯に対する最も重要な治療のひとつです。しっかり磨いて健康な歯を育てましょう。

6. 寝かしつけ

パパの中には難しいと思っている方もいらっしゃると思いますが、ぜひ、寝かしつけに挑戦してみてください。そして、時間のあるときは寝かしつけ係をママと交代してください。

夜は睡眠圧が上がってきて身体が寝るモードに入りやすくなっているので、昼寝よりも眠りに入りやすいです。まず練習をするなら夜、早く帰宅できる日や休日などにチャレンジしてみるのが良いでしょう。パパと子どもとの絆が深まり、自分の腕の中でスヤスヤ眠る寝顔を見るといとおしさも増します。

寝かしつけの仕方 一緒に寝てみよう！

- ・部屋は暗くしましょう
- ・一緒に添い寝しましょう
- ・体の一部をやさしくトントンしてあげましょう

パパチャレンジ、いくつ達成できましたか？



ワンオペ育児とは

「ワンオペ」とは「ワンオペレーション」の略で、主にコンビニエンスストアや飲食店で、深夜の人手が不足する時間帯に、1人の従業員がすべての仕事をこなす状況のことを意味する和製英語です。

このように、1人ですべてを行う過酷な状況に近いことから、パートナーの単身赴任や残業などの理由で、夫婦のどちらか一方に家事や育児の負担がかかっている状態を「ワンオペ育児」と呼ばれるようになりました。

ワンオペ育児の多くが、ママがワンオペ状態になっている家庭が多いようですが、どこからどこまでがワンオペという定義はなく、夫婦のどちらかに、負担が大きくなっているとき「ワンオペ育児」になっているかもしれません。

ワンオペの改善策

- 「家事は完璧でなくても大丈夫」という気持ちの余裕をもつ
- 自分の時間を積極的にもつ
- パートナーとの話し合いの時間を作る
- 交流の場に参加する
- 家事代行やベビーシッターなどサービスを利用する など



育児は抱え込まずに

ワンオペ育児は、どうしてもすべてを1人ががんばろうと抱え込んでしまいがちです。育児はうまくいかないことも多く、悩んだり不安になったりすることがあるかもしれません。1人で抱えこまないように、できるだけ周りの人を巻き込んで助けてもらいましょう。辛い時、話を聞いてもらうだけでも気持ちが楽になることもあります。

赤ちゃんが泣き止まない～泣きへの対処と理解のために～

- ◎赤ちゃんは泣くのが仕事、泣いて当たり前です。
- ◎赤ちゃんが泣いても、誰が悪いわけでもないのです。
- ◎泣かれてイライラしても、当然のことです。



赤ちゃんの泣き方の特徴や対処法を知っておきましょう。

厚生労働省では、赤ちゃんの泣き方の特徴と、泣きやまないときの対処法を理解してもらうために「赤ちゃんが泣きやまない」というDVDを作成しております。特に、泣きやませるために激しく揺さぶったり、口をふさいだりしてはいけなことを知ってもらう内容です。ネットで11分程度で視聴できますので、最初から最後までぜひご覧ください。



しつけと体罰の違い

しつけとは、子どもの人格や才能などを伸ばし、自立した社会生活を送れるように子どもをサポートして社会性を育む行為です。

体罰は、たとえしつけのためだと親が思っても、身体に、何らかの苦痛を引き起こし、または不快感を意図的にもたらす行為(罰)である場合は、どんなに軽いものであっても体罰に該当し法律で禁止されています。



こんなことしていませんか

これらは全て体罰です

- 言葉で3回注意したけど言うことを聞かないので、頬を叩いた
- 他人のものを取ったので、お尻を叩いた
- 大切なものにいたずらをしたので、長時間正座をさせた
- 宿題をしなかったので、食事を与えなかった
- 友達を殴ってケガをさせたので、同じように子どもを殴った
- 掃除をしないので、雑巾を顔に押しつけた

子育てにおいて、しつけと称して叩いたり怒鳴ったりすることは、子どもの心身の成長・発達にさまざまな悪影響を及ぼす可能性があります。

上記の点などを意識し、いろいろな人の力を借りながら、子どもを健やかに育みましょう。

あなたが見聞きした情報が「児童虐待かも…」と思ったら、すぐにお電話ください。あなたの1本の電話で救われる子どもがいます。通告・相談は匿名で行うことも可能です。通告・相談をした人やその内容に関する秘密は守られます。

児童相談所全国共通ダイヤル 電話 189番へ
相談窓口(児童相談所)

敦賀児童相談所

914-0074 敦賀市角鹿町1-32 ☎0770-22-0858

子どもと過ごす ママの休息のため パパのお出かけデビュー

日々、家事や育児に奮闘しているママにも、気分転換が必要です。パパと子どもだけで1日過ごせば、パパも子どもも普段は気が付かないことに気が付き、親子の絆が深まります。赤ちゃんを連れてのお出かけは成長に合わせて少しずつ進めていきましょう。

外へ出かけることによって楽しい時間を過ごすことができ、たくさんのことを学べるでしょう。道を歩くだけでも、外には季節を感じる発見に満ちています。

たくさん声をかけていろいろ教えてあげましょう。



赤ちゃんとのお出かけは生後何ヵ月から？どこへ？

赤ちゃんを連れて初めてのお出かけタイム。パパはワクワクすると同時に、少しだけ緊張するかもしれません。

「赤ちゃんといっしょにお出かけするときには、どのようなことに気をつける？持ち物はなに？」そんなパパたちの疑問にお答えします。



初めてのお出かけの注意ポイント・持ち物

お出かけはできるだけ首が座ってからがベストでしょう。

赤ちゃんに負担の少ない工夫をすることが大切です。

生後2〜3ヵ月になると、外気浴がてら少しずつお出かけもできるようになります。

もし赤ちゃんとお買い物に行くならば、混雑が予想される日にちや時間帯はできるだけ避けましょう。

お出かけ持ち物リスト



おむつ&おしりふき	2〜3枚	お出かけする時間によって調節しましょう。
ミルクセット	・粉ミルク ・ほにゅうびん ・お湯の入った保温水筒 ・白湯の入った水筒(ミルクを冷ます用に)	
着替え	1〜2組	お出かけにはアクシデントがつきものです。肌着も忘れずに用意しましょう。
おくるみ・バスタオル	1枚	おむつ替えシートの代わりにしたり、眠ってしまった時の体温調節に使います。
ガーゼハンカチ	2〜3枚	必須アイテム。赤ちゃんのお肌にはガーゼが1番です。
タオル	2枚程度	ガーゼハンカチで対応できない時に使います。
ビニール袋	3〜4枚程度	汚れたおむつや着替えなどを入れるために常備しましょう。
母子手帳&保険証	お出かけ先で万一の時に必要です。	

赤ちゃんとの初めてのお出かけには、万が一を考えて安心できるように持っていきましょう。

この他、赤ちゃんのお気に入りのおもちゃや絵本などがあると便利です。

お出かけの注意点

● 子どもは汗をたくさんかきます。夏場は特に脱水症状にならないように、こまめに水分補給をしましょう。

冬場は冷やさないようにブランケットなどで調整しつつ、着せすぎて汗をかいていないか手や背中をチェックしましょう。



○ 子どもは時に大人の予測のつかない動きをします。いつでも目を離さずにいましょう。

● 持ち物を工夫して、楽しくお出かけしましょう。一緒に使うもの(オムツ・おしりふき・ビニール袋など)は1つのポーチにまとめて入れておくと、使うときにバックから取り出しやすいです。ベビーカーに抱っこ紐やスリングを入れておくと、ぐずった時に役立ちます。



○ 車で出かけるときの注意点

6歳未満の子どもにはチャイルドシートの着用が義務付けられています。

子どもの命を守るために必ずチャイルドシートを取り付けましょう。



まとめ

お出かけは、赤ちゃんにとって「無理なく」が大前提。その日の赤ちゃんの体調や、目的地の天候、気温、目的地だけでなく行き帰りの混雑状況なども事前に調べておくといでしょう。また、出先で赤ちゃんの機嫌が悪くなったり、様子がいつもと違ったりなど、不安がある場合には、お出かけの途中でもスケジュールを変更して無理しないことも大切です。

赤ちゃんといっしょの初めてのお出かけは、ぜひ準備をおこたらずに、安心・安全で楽しい1日を過ごしてくださいね。



美浜町子ども・子育てサポートセンター

ランチルームやおむつ交換台も整っているので、パパと赤ちゃんの初めてのおでかけにピッタリ♪
施設内には、赤ちゃんが夢中になれるおもちゃや絵本がそろっており、広いスペースでのびのび過ごせます。
「すこやかひろば」では、「寝ている・お座りする・ハイハイする・立つ・歩く」など赤ちゃんの成長に合わせた遊びができますよ。



すこやかひろば

絵本スペースでゆったりと



ちょっと歩けるようになったら、
手押し車や乗り物も楽しいね★



ボールや積み木、ルーピングコースターで
手をたくさん使ってね



支えてもらいながら
すべり台や汽車ごっこもできるよ!



パパと赤ちゃんが楽しくなる遊びいろいろ♪

おさんぽ

抱っこしながら、ベビーカーを押しながら…。
気候のよいときに、たくさん話しかけながらゆっくり歩きましょう。



絵本の読み聞かせ

言葉の繰り返し楽しい、絵の色がはっきりしている絵本を選んで、
読んであげましょう。家族の優しい声は、赤ちゃんにとってとても心地よいものです。



ボール遊び

やわらかいボールを近くにコロコロ転がしてあげたり、つかませてあげたり、
繰り返すことで赤ちゃんはとても喜びます。



手押し車・乗り物

少し大きくなってきたら、手押し車を押す、乗り物に乗ることに
興味を持つかもしれません。上手に一歩が出たり、こいだりできたときには、
一緒に喜んでいっぱいほめてあげましょう!



パパの交流の輪を広げよう

子ども・子育てサポートセンターは、月齢・年齢の近いお子さんを持つパパ・ママが集う場でもあります。
お子さん同士のふれあいはもちろんのこと、パパ同士、ママ同士の交流、情報交換の場としてもぜひ
ご活用いただきたいと思います。

子ども・子育てサポートセンターでは、子育ての相談を聞いたり、パパ向けの講座を開催したり、
パパが子どもと楽しく過ごせるようサポートさせていただきますので、気軽に遊びにきてくださいね!

『あそび場・交流の場の情報をキャッチ!』

🏠 HP 福井県子育て応援サイト「ふく育」

・「子育て支援センター・遊び場情報」、「イベント情報」が
たくさん掲載されています。

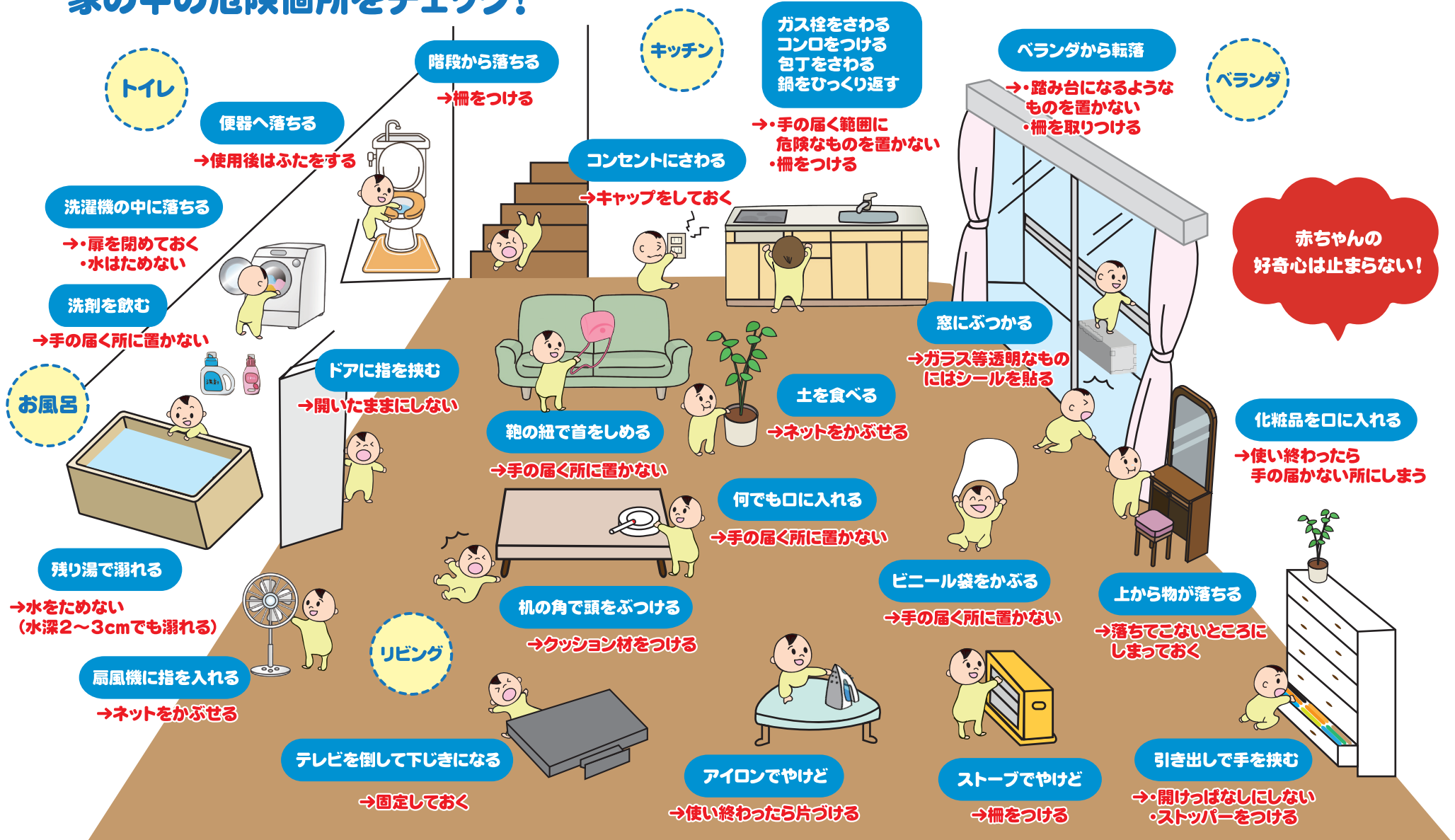
🏠 HP ふくいの子育て応援ガイド

・福井県で子育てする方が利用できるサービスや施設、支援制度などの情報や、相談窓口
などを紹介しています。



好奇心旺盛な赤ちゃんは、ハイハイ、つかまり立ち、ひとり立ちへと、行動範囲は広がっていくので目が離せません。家の中の危険個所をチェックして、赤ちゃんを事故から守りましょう。

家の中の危険個所をチェック!



赤ちゃんの安全グッズ

※必要に応じて利用しましょう

- ベビーフェンス・ゲート…………… ベランダや階段などの前に柵を設置。
- コンセントガード・キャップ…………… コンセント自体にカバーをしたり、プラグが差し込めないようキャップをして、いたずらや感電、ショートを防止。
- 引き出しストッパー・ドアクッション…………… 引き出しや扉を開めるときに指を挟んでケガをすることも。引き出しをロックしたり、ドアにクッションを挟んで防止。
- コーナークッション…………… テーブルの角やテレビのへりなど、家具の角に貼り付けます。

やけど、けが、誤飲の救命処置



やけどをした

- しっかりと冷やす。
流水（水道水）で患部を最低20～30分以上冷やします。
- 衣服を着たままやけどしたときは、服の上から冷やします。最低20～30分以上。
衣服が皮膚にくっついているときは無理に脱がさず、冷水を十分にかけて冷やしてから急いで受診します。
- 顔、頭、関節や手のひらや広範囲のやけど、患部が白や黒くなった場合などは診療時間外でも大至急病院へ行きましょう。

頭を打った

- 頭を打っても、すぐに元気がよく泣き、ほかに気になる症状がないようならそのまま自宅で安静にして注意深く様子を見て、診療時間になったら受診しましょう。
- ただし、次のような様子とき（意識がない、けいれん、何回も吐く、打った部分がへこんでいる、出血が止まらない）、あるいは様子がおかしい（反応が鈍い、からだの動かし方がおかしい）と感じたら、診療時間外でも受診してください。

鼻血がでた

- 多くは鼻をいじったりひっかいたりしたための出血です。まず座らせて顔を下に向かせます。
- 小鼻部分（両鼻翼）を指でつまみ、鼻筋に向かって10～15分、強く圧迫します。（圧迫止血）
- 綿球やティッシュを鼻の中に詰めるのはやめましょう。取れなくなったり、かえって血がとまりにくくなったりします。
- 10分間、圧迫しても止まらなかったり、鼻血を繰り返したり、顔色が悪くなった場合などは、速やかに受診しましょう。

誤飲したとき

- 子どもが何かを誤飲したときは、何を、いつ、どれだけの量を飲んだかなどを確認します。誤飲したものの種類によって対応が違うこともあるので注意しましょう。
- 飲み込んだものを家庭で吐かせることは難しく、また吐いたものが肺に入る危険性もあるため原則として吐かせないようにします。
- 灯油、ガソリン、シンナー、マニキュア除光液、トイレ用洗剤、ネズミ駆除剤や殺虫剤、漂白剤などは吐かせず、大至急病院へ行きましょう。
- 処置がわからないときはかかりつけ医療機関へ連絡しましょう。

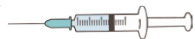
乳幼児突然死症候群（SIDS）

元気があった赤ちゃんが事故や窒息ではなく、寝ている間に突然死亡してしまう病気です。原因はまだわかっていませんが次のような生活習慣などに留意することでSIDSの発症リスクの低下が期待されています。①うつぶせ寝は避ける ②たばこをやめる ③できるだけ母乳で育てる



嶺南地区の方は、かかりつけ医、「休日・夜間急患センター」、「小児救急夜間輪番病院」へ
敦賀市 休日急患センター 中央町2丁目16-52・0770-25-5311

予防接種



乳幼児は病気への抵抗力が未発達のため、さまざまな感染症にかかる可能性があります。その感染症の中には、後遺症が残ったり、命を落とす危険のある病気もあり、それを安全に防げるのが予防接種です。大切な子どもを感染症から守るために、予防接種の効果や時期などを理解し、予防接種を有効に活用しましょう。

美浜町子ども・子育てサポートセンターでは出生届を出されたあと、生後2か月までに予防接種の詳しい説明と予防票の入った「こどもの予防接種手帳」をお渡ししています。大切な赤ちゃんを病気から守るためにご利用ください。

出産後の手続き



出産したらママはしばらくパパにすべてをゆだねて生活するといっても過言ではありません。ママがゆっくり赤ちゃんのケアと産後の回復に専念できるように下記の手続きはパパにお願いしたいものです。美浜町のホームページにも詳しく記載しておりますのでご参照ください。

申請・内容	手続きに必要なもの	申請先・問い合わせ先
出生届 赤ちゃんの住民登録をする 出産日を含め14日以内	<ul style="list-style-type: none"> ● 記入した出生届 ● 出生証明証 ● 母子健康手帳 ● 届出人の本人確認書類 	役場住民環境課 32-6703
児童手当金 0歳～中学校修了前の児童を養育している人に支給 出産日を含め15日以内	<ul style="list-style-type: none"> ● 児童手当・特例給付認定請求書 ● 振込先口座が確認できるもの ● 申請者及び配偶者の個人番号（マイナンバー）が確認できるもの ● 申請者の本人確認書類 	役場健康福祉課 32-6704
子どもの医療費助成 おさんの病気やケガなどで医療機関に支払う医療費の一部を助成すること この保険証が届き次第	<ul style="list-style-type: none"> ● 乳幼児の健康保険証のコピー ● 申請者の個人番号（マイナンバー）が確認できるもの ● 申請者の印鑑 	役場健康福祉課 32-6704
出産育児一時金 子ども1人につき42万円が健康保険から支給される（保険機関によって違う） 受け取り方法による	<ul style="list-style-type: none"> ● 医療機関等から渡される合意文書のコピー ● 出産育児一時金請求書（医師の証明済のもの） ● 出産費用の領収・明細書のコピー 	病院、または各健康保険組合の担当窓口
健康保険の加入 赤ちゃんを健康保険に加入させる 出産後すみやかに	<ul style="list-style-type: none"> ● 母子健康手帳（出生届出済証明欄が記載済みのもの） ● 出生届のコピー ● 申請者の印鑑 ● 申請者の健康保険証 	各健康保険組合の担当窓口
出産手当金（働いている方） 産休中に給料の2/3が加入している健康保険から支給される	<ul style="list-style-type: none"> ● 健康保険証 ● 出生を証明する書類 ● 出産手当金申請書 	各健康保険組合の担当窓口
高額医療費 切迫早産での入院や帝王切開など、健康保険が適用される治療で、1か月間に一定額を超える医療費がかかった場合、高額療養費の制度利用できる 診察日の翌月～2年の間	<ul style="list-style-type: none"> ● 健康保険証 ● 医療費の領収書 ● 高額療養費支給申請書 	各健康保険組合の担当窓口
育児休業給付金 支給条件にあてはまる場合、育児休業中に雇用保険から支給される制度	<ul style="list-style-type: none"> ● 出生を証明する書類 ● 育児休業給付金申請書 ● 受給資格確認書 ● 振込先口座 	各勤務先

パパの育児休業

男女ともに子育てしながら働き続けられる社会を実現するため、パパも育児休業が取りやすい体制づくりが進められています。パパも育児休業について、勤め先に制度を確認したり、育児休業を予定している時期を相談しておいたり、あらかじめ準備をしておけるといいですね。

知っておきたい育児休業等のポイント

▶ 育児休業中の経済的支援

育児休業を取得した場合、育児休業給付金が支給されます。育児休業給付は非課税であり、また、育児休業期間中は社会保険料等の免除があることから、休業前の手取り賃金と比較した場合、概ね8割程度が支給されることになります。詳しくは、お勤め先にご確認ください。

▶ パパ・ママ育休プラス

パパママともに育児休業を取得する場合、育児休業取得可能期間が、子が1歳2か月に達するまでに延長されます。
《パパママ1人ずつが取得できる休業期間（母親の産後休暇期間を含む）の上限は、1年間です。》

▶ 出産後8週間以内のパパの育児休業取得の促進

ママの出産後8週間以内に父親が育児休業を取得した場合、特例として、育児休業の再度取得が認められています。
(令和4年10月1日から育児休業とは別に取得できる「産後パパ育休」が開始される予定です。)
ママと育児休業の取得期間について予定を話し合っておきましょう。

▶ 不利益取扱いの禁止

育児休業を取得したこと等を理由とした解雇や不利益な取り扱いをすることは禁止されています。

▶ 勤務時間の短縮

3歳までの子を養育している期間は、希望すれば短時間勤務制度（1日6時間）を利用できます。

▶ 所定外労働の免除

3歳までの子を養育している期間は、請求すれば所定外労働が免除されます。

▶ 子の看護休暇

病気・けがをした小学校就学前の子どもの看護のために休暇が取れます。
小学校就学前の子が1人であれば年5日、2人以上であれば年10日休めます。

パパが育児休業を取得するメリット

① 赤ちゃんのことがよく分かる

なぜ泣いているか、何を求めているのか、赤ちゃんのことが分かるようになれば、子育てが一層楽しくなります。この経験が、その後子どもと関わっていく絶対の自信になります。

② ママの安心感・信頼感につながる

産後のママは精神的にも身体的にも不安定になりがち。パパが育休をとってくれるというだけで、大きな安心感・信頼感を得られ、実質的なサポートになります。

③ ママの大変さがわかり、優しくなれる

育休をとることで、ママと赤ちゃんの生活を理解することができ、ママの大変さが実感できるので、育休後も育児・家事に積極的になれます。

④ 生き方・人生観をじっくり考える機会になる

一定期間、仕事から離れ家族と濃密な時間を過ごすことにより、自分の生き方・人生観を振り返るきっかけになります。「幸せ」を実感できる瞬間をたくさん持ってくださいね。

いかがでしたか？これから始まる長く楽しいパパライフ
手引きやサポートを上手に利用して笑顔の絶えない軽やかなパパライフをどうぞ満喫してください。
そして何か困ったことや相談したいことがありましたらご遠慮なく **美浜町子ども・子育てサポートセンター**にご連絡ください。☎0770-32-0192
また、楽しいイベントも企画しておりますのでぜひご参加くださいね。
イベント開催のご案内はホームページ、Facebook、Instagram等でご確認ください。

連絡先一覧

カテゴリー	連絡先	T E L
産院		
かかりつけ小児科		
かかりつけ医		
休日救急お問い合わせ	美浜町役場 美浜消防署	0770-32-1111 0770-32-1114
子育てに関するサポート・ 問い合わせ・相談	美浜町子ども・子育てサポートセンター	0770-32-0192
虐待に気づいたら	敦賀児童相談所	0770-22-0858
病気・事故・救急問い合わせ	夜間・休日医療電話相談	#8000

美浜町子ども・子育てサポートセンター

所在地：〒919-1141

福井県三方郡美浜町郷市25-20

電話：0770-32-0192

FAX：0770-32-0195

メール：kosodate@town.fukui-mihama.lg.jp



Facebook



MIHAMAKOSAPO

Instagram

