



父親手帳

やまなし女性の知恵員会 子育て環境づくり班

妊娠と出産

1. 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調がおきるため、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。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。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ことは、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	・洗濯機から濡れた衣類の取り出し ・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。

2. 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
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。



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決めてください。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ょう。



コラム記事

「男性と女性では会話の目的が違う!？」

- ・子育てには夫婦間の相互理解が必要です。

みなさん、これまでの経験で次のようなことはなかったでしょうか？

ある日仕事から帰ってテーブルにつくなり、妻がその日の出来事を話し始めました。仕事帰りでしんどいながらも一所懸命聞いて「あーでもない、こーでもない。」と色々アドバイスをしているのに、いつの間にか夫婦喧嘩になっていた。あるいは、その日は仕事で疲れていたもので、適当に聞き流していたら、突然、「ちゃんと話を聞いて！」と怒られた。



これには、次のことが関係しているのではないかと言われています。つまり、会話をする時、男性は用件を伝えることに重きが置かれるのに対して、女性は自分の気持ちを伝えることに重きが置かれるということです。この真偽は別にしても、この説に従えば、話をするとき、逆に話を聞くときには、相手の立場になることが大切です。というのも、お互い話をする目的が違う場合があるわけですから。

先程の例はまさにそうですが、妻が悩みを相談してきたとします。

そうすると男性は、ついつい具体的な解決策をあれこれと助言しようと思いますが、女性が求めているのは、その悩みに対する具体的な解決策というより、「そうなんだー。」「大変なんだな〜。」という受容する姿勢や共感する態度を示してもらいたい場合があるということです。このことが原因で、「ほんとに些細なことで夫婦喧嘩をした。」という経験が皆さんにもあるのではないのでしょうか。



もちろん、いつでも全ての男女に当てはまるわけではありませんが、子育てをする上では、意見や考えの違い、子育ての方針など色々なことで夫婦間の衝突が日々あることでしょう。ですから、このようなことを頭の片すみに置いて、お互いの関係を見つめ直し、パートナーの理解に努めることが、夫婦が仲良く子育てをしていく上で一つのヒントになり、今後の子育てにも役立つかもしれません。また、無用な夫婦喧嘩も減るのではないのでしょうか。





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	

(写真を貼りましょう)

~お父さんの気持ち・子どもへのメッセージなど~

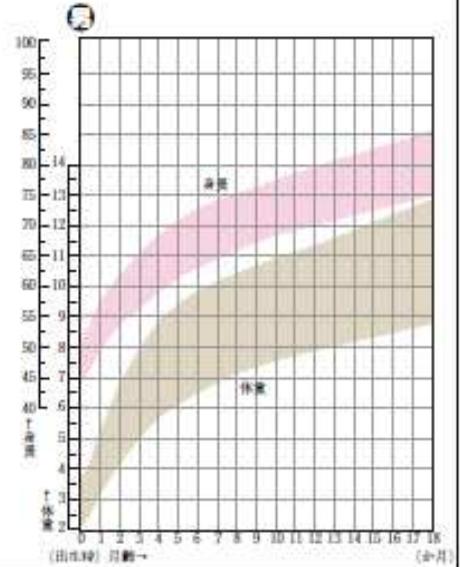
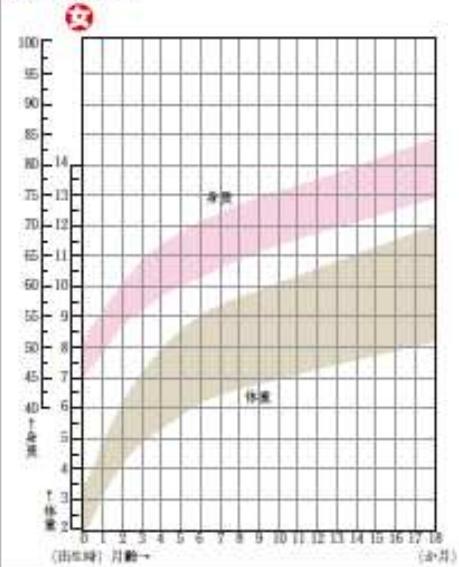
赤ちゃんの成長

	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		突然の音に反応 手足をのばす		首がすわる*1 うつぶせて頭を上げる			腰がすわる*1 寝返りをする		つかまり立	
コミュニケーション			あやすと 笑う	アーウーなどの声が出る	喃語(なんご)が出る*2			いないいないばあを喜ぶ	徐々に喃語が増える	
解説	<p>※1 首・腰がすわる 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。腰がすわるとは、赤ちゃんが背筋をまっすぐに伸ばして、手で支えなくても座っていられる状態です。</p> <p>※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「ダダ」「バブー」などの言葉が頻り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。</p> <p>※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。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「成長のおかし」なのです。</p> <p>※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に対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「トイレにいったるよ。」などの声かけをしてあげれば赤ちゃんも安心します。</p> <p>※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、無理せず子ども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。</p>									



※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。

乳児身体発育曲線：標準的な体重と身長を表したものです。乳児の発育は個人差が大きいため、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

やはり初産の場合、出産後の体の回復が順調である
かなど、気がかりなこともあると思うので、せめて
父親は、赤ちゃんの沐浴や哺乳瓶の消毒、おむつ替
えなど、どれか一つでもいいので手伝ってあげると、
母親のストレスもすくなくなくなっていいと思います。
晚ごはんは少々手抜きになってもOKということに
決めておいてもいいのではないのでしょうか。



体験談

双子だったので、妊娠中から足腰が痛かったですが、産後もずっと続いていたため、お風呂はいつもパパが入れてくれてとても助かりました。小さい時は、子ども一人に大人が一人ついて、抱っこしたり、別々の部屋で寝かしつけたりとかなり大変でした。

1時半…赤ちゃんようやく寝つく

3時半…授乳・おむつ交換



※ ■ 赤ちゃんが寝ている時間帯です。

体験談

産後しばらくは実家にいたので家事などの面では楽だった。夫が会いに来てくれるとうれしかった。母親は初めてのことを戸惑いながら頑張っているのだということを理解してほしい。話を聞いてもらうこと、それだけでリフレッシュになる。一人だけで遊びに行くのはやめてほしい。

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

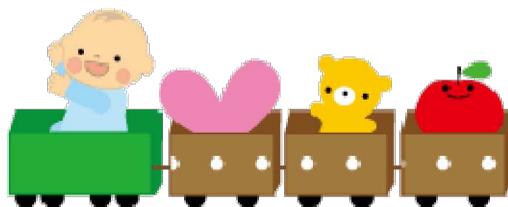
赤ちゃんの首の後ろに腕をまわして、首と頭を支え、よこ向きに抱っこしてください。

もう片方の手は、おしりのあたりを支えましょう。

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。



ベストショット

(写真を貼りましょう)

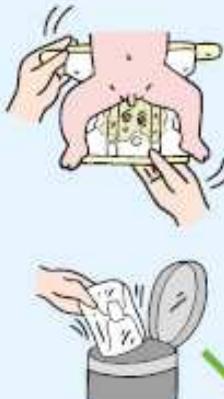


平成 年 月 日

~お父さんの気持ち・子どもへのメッセージなど~

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	おむつをはすす	おしりを拭く
紙おむつ	<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紙おむつをはすし、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> 
	<p>うんちをしていた場合は、おしりを先に拭いてから、汚れたおむつをはすみましょう。</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> 	<p>おしりの汚れが取れにくい時は、お湯などで、おしりを洗いましょう。</p> 
布おむつ	<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>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>

※うんちの場合は、「おしりを簡単に拭く→おむつをはすす→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ね。

3. ミルクをあげよう

ミルクを飲ませると、赤ちゃんとの距離がぐっと近く感じられるようになります。また、お母さんが病気の時やお出かけの時のためにも、お父さんもできるようになっ

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。(ただし、煮沸後30分以内のもの)



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。赤ちゃんの表情をみて、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。



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。

(注意)哺乳びんは少し立てて飲ませましょう。



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：レトルト離乳食の活用法

5～6か月頃になると離乳食が始まります。まずは、柔らかいおかゆなどを与えます。そのあとは徐々に食べ物を硬くしていき、口をもくもくさせたり、実際にかんだりするようになると、食べられるものも増え、母乳やミルクは減っていきます。

離乳食は、本当は、手作りが良いのですが、調理に手間がかかり、時期に応じて硬さなど注意しなければならないこともたくさんあります。しかも大人の食事とは別に作らないといけないので、いつも食事の準備をしているお母さんでさえ気を遣います。

ておきましょう。

③哺乳びんに規定量の粉ミルクを入れてからお湯を半分ほど入れて溶かす。

④残りのお湯を入れて、人肌くらいまで冷ます。(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ブラシで洗う。

②煮沸消毒する。

哺乳びん・キャップ・乳首を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、箸などを使って片付ける。



哺乳びんによっては、電子レンジや消毒液などで消毒するタイプもあります。

そこで便利なのがレトルトの離乳食です。食事の準備をしたことがないお父さんでも大丈夫！レトルト離乳食は日持ちもしますし種類も豊富で、しかもレンジやお湯で温めるだけで用意できます。子どもの体の成長や歯の発達に合わせた月齢ごとの食品やアレルギー表示のあるものもあり、安心した離乳食が用意できます。

お母さんが急用や病気等でお父さんだけで離乳食を用意しなければならない時に、上手に使ってみてはいかがでしょうか。

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、体をタオルでくるみ、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、くるんでいるタオル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バートを

▶「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泡立ててやさしく洗います。また、汚れがたまりやすいので脇や手首・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、赤ちゃんを驚かさぬよう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などの保湿クリームを塗ります。

耳は綿棒などで水分を吸いとってあげましょう。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、ミルクや湯ざまし（一旦、煮沸したお湯を冷ましたもの）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、片手で顔を固定して、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. 歯を磨いてあげよう

「乳歯はいずれ抜けてしまうから虫歯になっても平気」と思っていませんか？歯みがきには歯ぐきをマッサージする役割もあります。お父さんもお手本になるようにきちんと歯みがきをする習慣を身につけましょう。もちろん、赤ちゃんだけでちゃんと歯みがきをするのは無理なので、手伝いながら楽しく行いましょう。

Step 1：歯が生えはじめた頃 ～ガーゼで歯みがきの練習～

- 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OKです。
- ③ 歯ぐきのマッサージもしてあげましょう。

Point:

赤ちゃんの口の中はとてもデリケートなので、やさしくしてあげないと後々、歯みがきを嫌がる原因になることも。特に、歯ぐきと唇をつなぐ筋のような部分は、注意が必要です。



Step 2：前歯が生えそろった頃 ～お父さんが仕上げみがき～

- ① 赤ちゃん用歯ブラシを渡して、歯ブラシに慣れさせましょう。
(※喉を突かないよう目は磨かないこと。)
- ② 大人も一緒に歯みがきをして、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 仕上げにみがいてあげましょう。赤ちゃんが歯ブラシをくわえてみがいていても、みがき残しがあります。表面だけでなく、裏側や歯の届く箇所も注意してみがいてあげましょう。

Point:

自分と同じ感覚でみがくと、子どもは痛がり、歯みがきを嫌がるようになることもあります。やさしくみがいてあげてください。しっかり歯を固定して、楽しくみがいてあげましょう。



～ひとりで歯みがきができるようになるまでの道のり～

子どもが歯みがきの真似をして、歯ブラシを口の中に入れてみがいていても、当然のことながら、きれいにはみがけていません。しばらくの間は、大人の手助けが必要です。

最初は、うがいも上手にできませんが、周囲の人がしているのを見て、そのうち、できるようになります。でも、その真似ごとで洗面所以外でも、飲み物を口から出して遊んだりします。床がずぶぬれになってしまいましたが、徐々に洗面所で上手にうがいができるようになる過程ともいえます。子育てには何かと忍耐が必要なのかもしれません。それ以上に、できるようになった時には子どもの成長を実感できます。

最近では、虫歯予防に効果的なものがたくさん出てきています。例えば、キシリトールという甘味料（糖アルコール）は虫歯菌の活動を弱め、唾液の分泌をうながします。また、歯を強くするフッ素を塗ることもできます。有効に活用してみてください。

虫歯菌を持って生まれてくる赤ちゃんはいません。大人のスプーンや噛み砕いた食べ物を与えるなどして、大人が持っている虫歯菌を赤ちゃんがもらってしまうことが多いようです。大人も自分の歯のケアをすることが、赤ちゃんの虫歯になるリスクを抑えます。大人もしっかり、お口のお手入れをして下さいね。

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、車でご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。



家事協力

～お父さんの家事協力は家族への最大のサービス～

普段は仕事で、家にいる時ぐらい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。子ども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、子どもも休日ぐらいいは、お父さんと遊びたいはずです。



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、子どものためにできることからやってみましょう。少しでも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どもに接することができます。子ども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。



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「子育て総合センター」に来館中の210人のお母さんを対象に行ったものです。

家事ランキング



育児ランキング



・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/子どもの年齢)

・平日は帰宅が遅いので協力はないが、休日にはおむつ交換から食事の支度、食べさせるなどほぼ全てのお世話をしてくれる。(27歳/1歳)

・赤ちゃんがママを求めて泣くのは当たり前と思う。泣いてもパパができるだけ抱っこして、接してあげるようにすると、パパっ子になりやすいと思う。うちは違ったので、パパに対して人見知りかひどかった。(37歳/2歳)

・月に1～2日しか休日がなく過ごす時間も短い、一緒に食事をしたり、歯みがきやお風呂等、日常生活を楽しく過ごすことで子どもとの信頼関係はうまくいっている。(37歳/5歳・2歳)

・妊娠中は食器を洗ったり、布団をひいたり、荷物を運んだりしてくれたけど、子どもが生まれてからは全く気が利かず、言わないとしてくれなくなった。(言ってもしてくれないかも・・・)(37歳/4歳)

・家事も育児も夫婦で協力していて「夫が手伝う」というスタンスではないので、ほぼ満足している。(39歳/0歳)

・自分のことは自分でして欲しい。育児と家事でとても疲れているのに父親自身のことでは片付いていないとイライラしてしまう。(31歳/2歳)

・朝起きたら着替え、顔ふき、おむつ交換をしてくれるので忙しい朝はとても助かる。(36歳/1歳)

1位：ゴミ集め・ゴミ出し(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(49.0%)

子ども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ほしいです。

3位：自分自身のこと(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。でもお母さんはそうではないみたいです。

4位：買い物・荷物持ち(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。

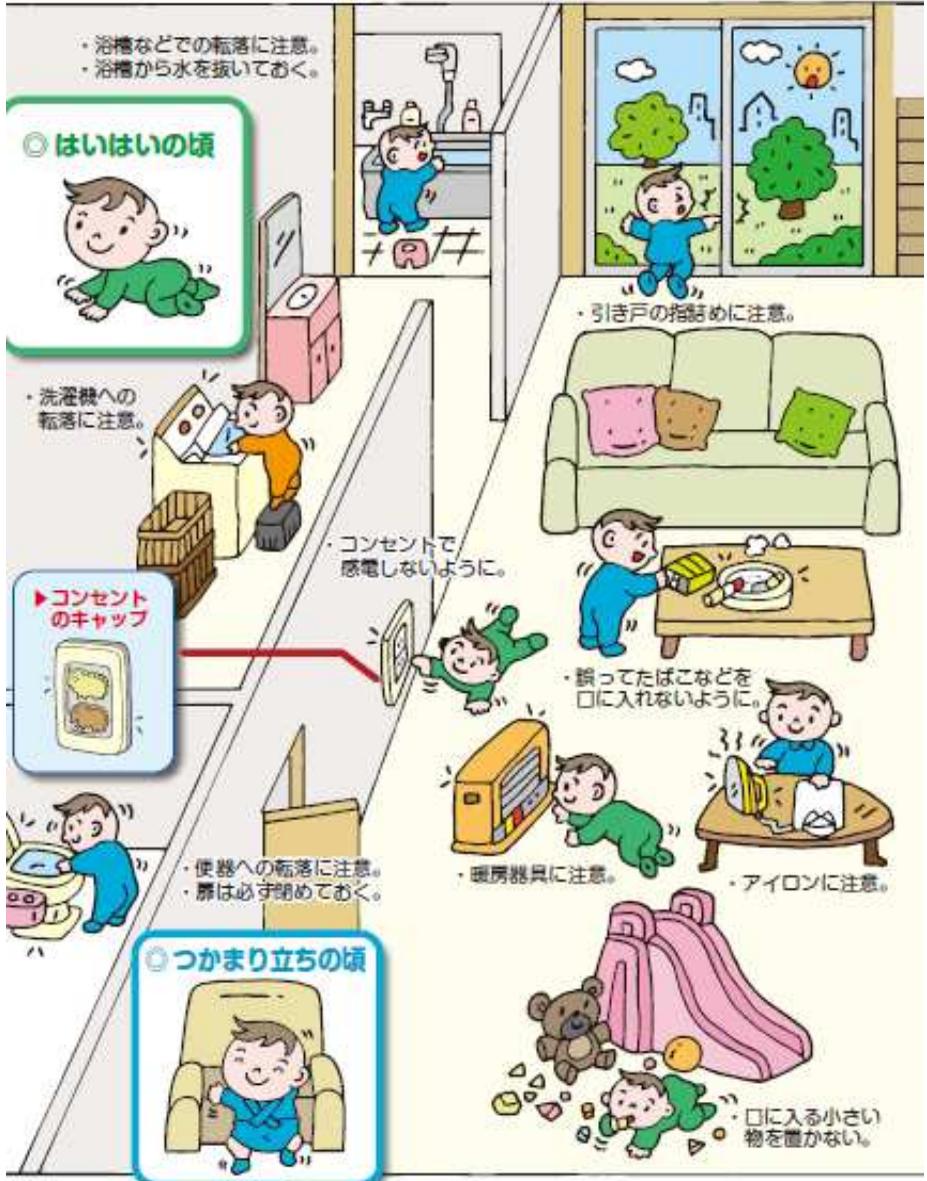
5位：食後の片付け(食器洗い)(30.5%)

「用意 食事の世話 片付け」。子ども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はどうでしょうか。

子どもの安全

家の中の危険箇所チェック！

生まれてきた子どもは、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、つ守るため、けがや事故のないように家の中をチェックしましょう。市販の子防グッズを利用



かんだり、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。子どもの成長を見るのも効果的です。

▶ 転落防止ゲート



・転倒でのけがに注意。

・キッチン周辺(包丁・火元)に注意。

◎ よちよち歩きの間



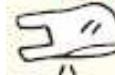
・ベランダからの転落に注意。
・踏み台になるような物を置かない。



・電気ポットに注意。

・電気コード、かばんのひも、ビニール袋に注意。

▶ 扉のロック



・ドアの開閉や指詰めには注意。



・引き出し指詰めには注意。



・ベビーベッドからの転落に注意。

お出かけ情報

普段は、忙しくてなかなか子どもと一緒にいられないお父さん。休みの日は、子ども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どもの姿が見られ、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)

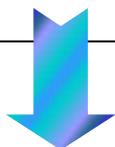
- ・ハンドタオル
 - ・ティッシュやウェットティッシュ
 - ・着替え（肌着も忘れずに）
 - ・おむつとおしりふき
 - ・ゴミや汚れたものを入れるビニール袋 など
- ・帽子や日よけ
 - ・ミルクやお茶などの飲み物
 - ・おやつ
 - ・ベビーカー



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。

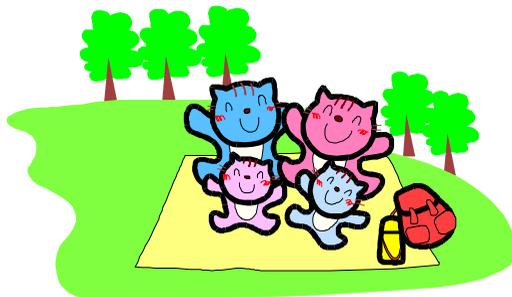


以下、県内のお出かけスポットを掲載





お出かけ
スポット情報



記念アルバム



《1歳の記録》



身長

cm

体重

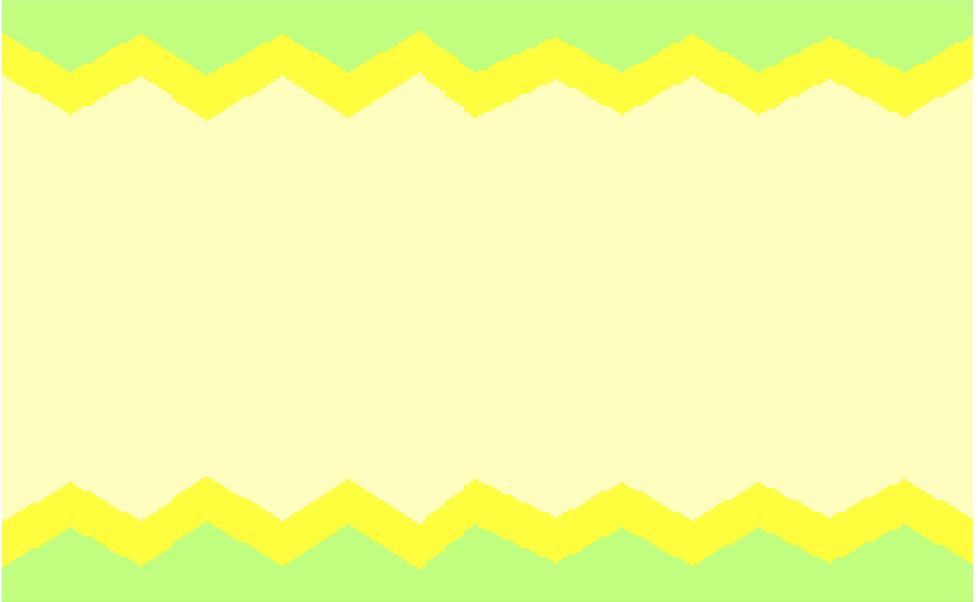
g

(写真を貼りましょう)



~お父さんの気持ち・子どもへのメッセージなど~

ベストショット★



年月日

場所

身長

cm

体重

g

～お父さんの気持ち・子どもへのメッセージなど～

~子育てメモ~

~手形・足形~



- 山梨県 -

参考：西宮市 父子手帳