

# 出産 ~1か月

パパの**まずは**やってみよう!



## Step1 ママに出産のねぎらいと感謝を伝えよう!

大変な思いをして出産してくれたママに、まずは「ありがとう」と「お疲れさま」を伝えて、わが子誕生の喜びをママと分かち合ひましょう。

パパが喜んでくれるとママも嬉しいし、ママの子育てに対する不安も和らぎます。



## Step3 育児休業をとってみよう!

育児休業というと敷居が高いように感じますが、数日間でもお休みを取って赤ちゃんとかかわってみましょう。

ママと育児の喜びを共有したり育児の大変さを理解することで、わが子への愛情や夫婦の絆もさらに深まりますよ。

## Step2 ママの支えになろう!

初めての育児でママは肉体的にも精神的にも不安定な時期です。

家にこもりっきりで赤ちゃんといつも二人きりでいるママの話を聞いてあげましょう。

1か月健康診査までは無理は禁物です。なるべくゆっくり過ごせるようにパパも協力してあげてくださいね。



## 赤ちゃんの様子

### 出産から1か月

- 新生児のうちは、昼夜の区別なく【睡眠→起きたらオムツ替え→授乳・げっぷ→排泄→オムツ替え→寝かしつけ】の繰り返しです。その間に着替えや沐浴をします。
- 近いものは見えているので、抱っこをして顔を近づけてみてください。赤ちゃんとは、遊ぶというより、赤ちゃんのお世話をするたびに声をかけたり、見つめたり、体に触ったりすることで、触れ合っていくでしょう。
- 抱っこして眠ったのでベッドや布団に寝かせようとすると、泣き出す赤ちゃんもいます。抱きぐせがつくのではと心配せず、できるだけ抱いてあげるようにしましょう。布団に寝かすときには、抱かれている感触や温もりを感じ、安心できる状態のまま、そっと寝かせましょう。



## ママの様子

### 出産から1か月

- 出産という大仕事を終えたママの体はとても疲れています。元気なようでも、妊娠前の体に戻るには6~8週間かかります。また、出産によってホルモンバランスが大きく変動し精神的に不安定になりがちです。
- 昼夜を問わず授乳やおむつ替えなど育児に追われることで心身ともにストレスが溜まります。
- 赤ちゃんが無事生まれて幸せなのに、マタニティーブルーや産後うつが心配な時期です。

### パパにできること

パパの頑張りどきです。授乳以外家事全般を引き受ける気持ちで行きましょう。

※ママがイライラや訳もなく悲しいことが続く場合は、産婦人科医などの専門家へ相談ください。



### 注意!!

### 【この時期気を付けたい事故事例】

- 窒息……赤ちゃんは自分で体の向きを変えたり、寝返りをすることができません。布団がかぶさって窒息してしまう危険性があります。うつぶせにしない/顔が埋もれるような柔らかい布団は使わない/掛け布団を顔にかけない

パパが残す

赤ちゃんにひと言!

## 2~3か月

パパの**まずは**やってみよう!



### Step1 ミルクを作って赤ちゃんに飲ませてみよう!

作るのは簡単です。粉ミルクについてのスプーンで規定量を哺乳瓶に入れて溶かし、温度を人肌にするだけです。良く飲んでくれると嬉しくなりますよ。赤ちゃんにも好みがあるのであまり飲まないときは他のメーカーの粉ミルクも試してみてください。

完全母乳の場合でも、搾乳して哺乳瓶で飲ませることもできます。

### ポイント

- 粉を最初に入れてからお湯を入れないと溶けにくい。温度調整ができるポットがあると便利です。
- 水道などで冷やし、腕に少量たらしめて人肌温度くらいになっていることを必ず確認してください。
- 蓋をきつく締めすぎないこと。ミルクが出にくくなります。
- 赤ちゃんを抱っこして、哺乳瓶を立てて空気を吸い込まないようにしましょう。
- 飲まなかった物は、もったいなくても捨てましょう。

### Step2 赤ちゃんと一緒に風呂に入ろう!

1か月を過ぎると、赤ちゃんと一緒にお風呂に入れるようになります。

赤ちゃんがだんだん重くなってくるので、力持ちのパパが赤ちゃんをお風呂に入れてくれるとママはとても助かります。お風呂に慣れてきたら、他にも赤ちゃんのお世話にチャレンジしてみましょう。

抱っこしてあやしたり、おむつ交換、つめ切り、耳掃除など、できそうなことからチャレンジしてみてください。



### Step3 ママに気分転換をさせてあげよう!

個人差はありますが、出産後にママの気分が沈みがちになることがあります。

いつも赤ちゃんと一緒にこもりがちなるママに、一人で買い物したり、美容院に行ったりする時間を作ってあげましょう。パパが2~3時間赤ちゃんを一人で預かってママに気分転換をさせてあげることでママがリフレッシュできれば、また育児に頑張れるパワーも湧いてきます。



## 赤ちゃんの様子

### 出産から2~3か月

- 昼間起きている時間もだんだん長くなり生活リズムが出てきます。
- 完全に首がすわるのはもう少し先ですが、だいぶしっかりしてきます。
- 動くものを目で追うようになります。
- 一人で「あーうー」とおしゃべりして遊ぶ時間が増えてきます。

この時期、眠たい時やお腹が空いた時のほかに、意味がない時にも機嫌が悪く激しく泣くことがあります。あやしても機嫌が良くならないときや泣き方がいつもと違うときは病院で診てもらいましょう。



## ママの様子

### 出産から2~3か月

- 育児には少し慣れてきたけど、疲労がピークに達するものこの時期です。
- 毎日同じことの繰り返しなのでストレスがたまってしまうがちです。

### パパにできること

ママだけの悩みにしないことが大切ですよ。

パパは帰ってきたら、疲れていても、ママの話を聞いてあげましょう。

### パパの子育て体験談

実際に育児を経験している父親にしかわからないことも多い。先輩パパ目線の体験談を聞きました!

夜泣きは大変でした。ママが辛そうなので夜はなるべく手伝うようにしましたが、本当に夜中何度も起こされます。抱っこしても全然泣き止みません。ママが抱くと泣き止むのですが、抱き方の違いが分らない…。イライラしたこともあります。力いっぱい泣く子どもを見ていて、この子もつらいのかなと感じてからは冷静になり、よく観察するとお腹が空いているのか、おむつが気持ち悪いのかなどわかるようになってきました。ロックのCDをかけると寝ることも発見!いろいろと試してみてください。

### 注意!

### 【この時期にかかりやすい病気】



- 風邪・百日ぜき・湿疹・急性中耳炎・突発性発疹・下痢など
- 体温調節がまだ未熟です。部屋が暑すぎたり寒すぎたりしていないか、注意が必要です。着衣や体温にも気をつけて下さい。

※乳児期に必要な予防接種が数多くあります。生後2か月は「ワクチンデビュー」の月です。母子手帳の予防接種欄をみておきましょう。

パパが残す

赤ちゃんにひと言!

## 4~6 か月

パパの**まずは**やってみよう!



### Step1 赤ちゃんと一緒に遊ぼう!

無邪気な姿に、パパの心も癒されます!

・いないいないばあ

・おひざの上でぎっこんぼったん

赤ちゃんはお話も上手です。たくさん話しかけたり、話を聞いてあげましょう。

ベビーカーで家庭をそって散歩に出かけることは、赤ちゃんにもママにもいい気分転換になると思います。

### Step2 ママにマッサージをしてあげよう!

日々重くなる赤ちゃんをいつも抱っこしているママは大変です。

日ごろの感謝をねぎらって、ママにマッサージしてあげてはどうでしょうか。

ママとのスキンシップにもなります。



### Step3 赤ちゃんに離乳食を食べさせてみよう!

5~6か月頃になるとそろそろ離乳食が始まります。

休日などパパができる時には、離乳食を食べさせてあげましょう。パパが協力してくれることでママにもゆとりができます。ママにもゆとりご飯を食べる時間を作ってあげましょう。

パパが食べさせてくれる方がよく食べる、なんてこともあるかもしれませんね。



### 出産から4~6か月

- 首がすわり、寝返り、おすわりなど、月を追うごとにからだの発達を感じられます。
- 昼に起きている時間が長くなり、パパも一緒に遊べる時間が増えます。夜はまとめて眠る子もいれば、何回も目を覚ます子もいます。夜泣きも多い頃です。
- あやすと声を立てて笑ったり、ママやパパなど見慣れた人にはうれしそうなる表情をしたりして、かわいさが増します。



### 出産から4~6か月

- ママは、家事や育児、仕事など「やらねばならないこと」に毎日拘束されて、自分の「したいこと」を我慢する日々が続きます。パパは積極的に赤ちゃんと留守番して、ママが美容院に行ったり、ショッピングや食事をしたり、一人の女性に戻れる時間を作ってあげましょう。
- 月経が再開していなくても妊娠の可能性はあります。次の妊娠についての希望や避妊についての考えを、夫婦で話し合っておくとよいでしょう。



### パパの子育て体験談

- 予防接種がたくさんあるのにびっくりしました。接種期間などもあるので注意が必要です。
- 子どもと二人の時泣き止まず、ママが帰ってくるまでずっと抱っこであやしていました。大変ですが、反応してくれる子どもを見るのは幸せを感じました!

注意!!

### 【この時期気を付けたい事故事例】

寝返りができるようになると、興味のある物まで移動して、手にとって眺めたり、口に入れてたりできるようになります。飲み込める大きさの物、やけどする熱い物、落とすと割れる物などは、見えない場所に収納しましょう。

パパが残す

赤ちゃんにひと言!

## 7~9 か月

パパの**まずは**やってみよう!



### Step1 赤ちゃんに絵本を読もう!

赤ちゃんは絵本が大好きです。読み聞かせは赤ちゃんとの心のふれあいのきっかけにもなります。たくさん絵本を読んであげましょう。

乳児健診時に絵本をプレゼントする活動（ブックスタート）があり、県内の市町村でも実施されています。お住まいの市町村に問い合わせてみましょう。

鳥取県立図書館でも絵本の紹介をしています。

▶<http://www.library.pref.tottori.jp/kids/ehon/>

### えほんでHAPPY パパもじいじも読みメンになろう!

鳥取県立図書館では、子どもに絵本を読む男性のことを「読みメン」と呼んでいます。この言葉には、お父さんやおじいさんにも、もっと子どもと絵本を楽しんでほしいという願いが込められています。

読んだ絵本を記録できる「読みメンてちょう」や、読みメンにおすすめの絵本リストなどを配布中です! くわしくはこちら▶  
<http://www.library.pref.tottori.jp/jidou/post-1.html>

### Step2 離乳食作りにチャレンジ!

赤ちゃんに離乳食を食べさせてあげられるようになったら、次は離乳食を作ってみましょう。

まだ食べてはいけないうちも知っておきましょう。

#### 1歳まで食べてはいけないうち

はちみつ、牛乳（離乳食づくりの素材としては可）、生卵、魚卵などの生もの、アレルギー品目など

経験のない男性はちょっとくらい大丈夫だろうと考えがちですが、アレルギーは怖いものです。心配な場合は、かかりつけのお医者さんの意見を聞いてもよいでしょう。

#### 大人の食事から取り分け

できるだけ離乳食作りの手間を省くためにも、大人の食事から取り分けて離乳食を作ってみてはいかがでしょうか。

#### 【ポイント】

- 消化の良いもの
- やわらかいもの
- 薄味のもの



## 赤ちゃんの様子

### 出産から7~9か月

- ハイハイができるようになります。
- つかまり立ち、つたい歩きできるようになります。
- 言葉のまねが上手になります。
- 指先で細かい作業ができるようになります。
- 人見知りするようになります。
- 歯が生えてきます。



※追いついたり甘えたりするのは順調に成長している証拠です。うんと甘えさせてあげましょう。

## ママの様子

### 出産から7~9か月

- 赤ちゃんがひとりでも動けるようになり、目が離せなくなります。
- 急な夜泣きで睡眠不足となり、また育児のストレスが溜まってきます。



### パパの子育て体験談

- 段差が多い家なのですが、動き回るの目目が離せず困りました。
- 一度目を離れたときに段差から落ちてしまい、大慌てしたことがあります。



### 注意!!

### 【この時期気を付けない事故事例】

さかんに動き回り行動範囲が広がるので注意が必要です。

なんでも口の中に入れるので部屋をとにかく片づけましょう。転んで頭を打ったり、段差で落下したりするところがないか、柵の設置とテーブルコーナーでガードするところはないか、赤ちゃんの目線でチェックしましょう!



パパが残す

赤ちゃんにひと言!

# 10～11 か月

妊婦

初期

中期

後期

出産

1か月

2～3か月

4～6か月

7～9か月

10～11か月

1歳

2歳

3歳

4歳

5歳

6歳

## パパの**まずは**やってみよう!



### Step1 ママの復職にむけて 保育所等を探そう!

ママが復職する場合、赤ちゃんを預かってくれる保育所等を探さなくてはいけません。

立地や延長保育の有無だけでなく、保育所等の雰囲気や方針など、自分たちに合った所を選びましょう。

気になる保育所等が見つかったら、ママと3人で見学に行ってみましょう。

鳥取県ホームページに保育所等一覧も掲載していますので、参考にしてください。  
<http://www.pref.tottori.lg.jp/35146.htm>

### Step2 夜泣きに付き合おう!

赤ちゃんが、おながやすい、おむつが濡れているなど、はっきりした原因がないのに夜中に起きて激しく泣くことがあります。でも夜泣きは一時的なものです。

ずっと続くわけではないので気長に付き合ってください。

昼間はよく動き回るようになった赤ちゃんから目が離せず、夜は夜泣きで寝られなくてママはくたくたです。

代われるときは代わってあげて、ママを少し休ませてあげましょう。

### 夜泣きアドバイス

嫌な気持ちのまま赤ちゃんに接しないということが重要です。言葉がわからなくてもお父さんの嫌々な気持ちが赤ちゃんにまで伝わって、さらに夜泣きをしてしまうかもしれません。赤ちゃんもわざとではなく成長の過程で泣いているので、わが子のためママと協力して乗りきりましょう。



## 子どもの様子

### 出産から10～11か月

- 親と他人の区別がついて、人見知りや親の後追いをする子もいます。
- 食事はスプーンを持ったり、小さい物をつまめるようになってきます。
- 手で食べられるパンや野菜スティックなどを用意すると、自分で食べる経験ができます。
- 旬の食材を楽しんで食べさせましょう。
- 急に夜泣きをしだすのもこのころでママは寝不足になりがちです。

## ママの様子

### 出産から10～11か月

- 赤ちゃんの体重が重くなり、毎日抱っこしている、肩や腰に大きな負担がかかっています。パパも仕事で疲れていることでしょう。お互いにマッサージしてみませんか?体に触れながら、おしゃべりするのも気分転換になります。



## 言葉が発達する段階におけるメディアとのかかわり方

携帯電話やパソコンに親が夢中になっていると、赤ちゃんの興味・関心を見逃し、安全に気配りができなくなります。また、子どもをあやすことにメディア機器ばかり使すぎると、子どもの育ちをゆがめる可能性もあります。親子がともに育つ大切な時間ですので、目と目を合わせて語りかけ、絵本の読み聞かせや外遊びなど同じものに向き合しましょう。

**注意!!**

### 【この時期気を付けたい事故事例】

室内でも転落やお風呂での溺水事故などが起こります。赤ちゃんがどこにいるのか、いつも視野に入れて、安全確認しましょう。

パパが残す

赤ちゃんにひと言!

# 1歳

パパの**まずは**やってみよう!



## Step1 初めての誕生日をお祝いしよう!

無事に1歳の誕生日を迎えられたことを家族と一緒に祝いましょう。

1歳のお誕生日は、ママにとってもお母さんになって1歳の日、お互いに日ごろの感謝を伝えましょう。

## Step3 保育所等の送り迎えをやってみよう!

ママが復職したら、家事も育児も今まで以上に協力してやっていかなければならなくなります。

まずは、朝の送りだけでもチャレンジしてみましょう。

わが子と触れ合える貴重な時間になるかもしれませんね。



## Step2 体を使って一緒に遊ぼう!

歩けるようになるとお出かけが楽しくなります。そうしたらパパの出番です!

体を動かしてのダイナミックな遊びはパパならではのです。

※お出かけの際は、たとえ近所でも帽子、おむつセット、予備の着替え、お茶も忘れずに。

たいてい、予備がないときに限って…。



## 子どもの様子

### 1歳

- 意味のある言葉を言うようになります。「パパ」と呼ばれて感動するかも。興味のあるものを指さしたら、「あれは、ワンワン」「あれはブーブー車だよ。」と答えてあげて、言葉のキャッチボールを楽しみましょう。
- 喜怒哀楽が豊かになります。気に入らないことや不快感などを言葉で表せないで、かんしゃくを起こすときがあります。抱かれています急にのけぞって頭をぶつけたり、キーキー声で叫び続けたりします。怒ってやめさせようとするのではなく、気をそらしてあげる働きかけをしましょう。ぎゅっと抱きしめてあげることも大切です。大変ですが成長している証拠です。気持ちも体も大人の余裕でしっかり受け止めてあげましょう。
- 1歳後半には歯が16本くらい生えそろってくるので歯磨きを習慣づけてみましょう。

注意!!

### 【この時期気を付けたい事故事例】

靴をはいて外で遊ぶようになり、行動範囲がぐっと広がります。

歩けるようになったら外遊びの時間も楽しくなります。怖いもの知らずなので、どんどん動き回って、転倒したり、ぶつかったり、片時も目を離せません。手を伸ばせば届く範囲で見守ってください。

パパが残す

子どもにひと言!

## ママの様子

### 1歳

すぐにかんしゃくを起こしたり、自己主張がはげしい子どもの世話で疲れて余裕がないことも多くなります。

### パパにできること

ママの愚痴をゆっくり聞きましょう。子どものよいところやママのがんばっているところに目をむけ、ねぎらいの言葉をかけましょう。



### ママの職場復帰体験談

- 職場復帰をし、子どもと関わる時間が減ると、寂しいのと仕事も忙しいのとで精神的に辛かったです。
- 子どもが病気になる時は会社を休まなければならないこともあるのですが、パパが休んで病院に連れて行ってくれたときは、自分のことも子どものことも考えてくれているととても癒しかったです。