



「いいだ」 パパナビ

育児応援
ハンドブック

保存版



子どもとの時間を大事にしたい！
忙しくて時間がない！

でも、子育てに「待った！」はない！
今しかないこの時間！！
そう、いっしょに子育てしたいんだ！



「ワーク・ライフ・バランス」という言葉はあるけれど、
仕事と家庭生活の両立や子育てに関わることって
なかなか難しいという声が聞こえてきます。

子どもとの時間を大事にしたいけど、忙しくて時間がない！
でも、子育てに「待った！」はない！

時間と関わり方を工夫して、家族との時間を楽しみませんか？
子育ての大変さも楽しさも「子どもの可愛さ」があれば乗り切れる！
この「パパナビ」には、そんな子育てのヒントが満載です。
今しかないこの“瞬間”を
パートナー、家族、友人、地域とつながって、
皆さんの子育てが充実しますように。

*一緒にお渡しした「みんなで子育てナビ」もぜひ参考にしてください。

『いいだ』 パパナビ

CONTENTS

はじめに	
パパだからできる 10 のこと	2
妊娠期	4
■ 妊娠初期～中期	4
■ 妊娠後期～出産	6
妊娠・出産のエピソード	8
■ 出産～1か月	10
■ 生後2～3か月	12
■ 生後4～6か月	14
■ 生後7～9か月	16
■ 生後10～11か月	18
1歳	20
2歳	22
飯田市子育て情報	
情報をチェック	24
育児・介護休業法の概要	25
育児コメント	26
ママが元気になる方法	28
地域の活動に参加してみよう	29
パパとおでかけ	30
おでかけエピソード	32
祝い事	34
緊急時の連絡先	36



パパだからできる10のこと

2 待ってました！パパの出番！

- 自立してこそイケメン！
- ママは気持ちが不安定になりがち、今まで以上に優しい言葉をかけてあげよう
- 家事を積極的にしたり、ママの身体をいたわってあげよう
- ママや赤ちゃんのそばでタバコは禁止！

1 ママの様子を確認しよう

- つわりってどんなだろう
- 不安定な時期なので無理は禁物



つわりが始まる
イライラしやすい
不安定になる

安定期

胎動を感じ始める

おなかがかかなり
大きくなる



寝不足になる
疲労がたまりやすい
イライラしやすい

睡眠がとれて
少しづつまとまって

妊娠

初期
2~4か月

中期
5~7か月

後期
8~10か月

出産

1か月

●母子健康手帳交付

●パパママ教室開催

里帰り出産予定の人は
そろそろ準備開始



●出生届等各種手続き

●1か月児健診
・昼夜の区別がない
・飲む・寝る・泣くを繰り返す

健診には
パパも一緒に
行こう！

4 赤ちゃんグッズをそろえよう

小さな肌着に感動！
チャイルドシートは必須

5 出産準備を進めよう！

- 一緒に名前を考えよう
- ママが留守になっても困らないようにしておこう

6 いいよ出産、とうとうパパだ！

- 入院のタイミングを知っておこう
- 陣痛・破水が始まったら何をしたらいいのか準備しておこう

7 とにかくママを休ませよう

だっこしておむつを替えてお風呂に入れて…やることはたくさん積極的に育児に参加！

3 夫婦の時間をエンジョイ

- 子連れでは行きにくいレストランなどに行くのも Good!
- 健診に付き添ってママの体と赤ちゃんの様子を知ろう
- 大きなおなかで家事は大変、協力し合おう

8 待ってました！ 遊びはパパの出番

一緒にハイハイをしたり
たかいたか～いをしたり



超カワイイ
今しかない瞬間を
十分楽しもう♪



育児にだいぶ
慣れ始める



動き回る赤ちゃんから
目が離せない

9 ママ1年間ありがとう

赤ちゃんの初めての言葉は
パパ or ママ！？

10 外でたくさん遊ぼう!!

子どもはパパと遊ぶのが大好き

2～
3か月

4～
6か月

7～
9か月

10～
11か月

1歳

2歳

3歳

- 保健師による2か月児訪問
- 首がすわり始める
- あやすと笑う

- 4か月児健診
- 定期予防接種が始まる

- 寝返りを打てるようになる
- 声を立てて笑うようになる
- 離乳食を食べ始める

- 7か月児相談
- 物をつまめるようになる
- おすわりが上手になる

- 10～11か月児相談
- つたい歩きができるようになる
- ハイハイやつかまり立ちが上手になる

- 12か月児相談

初めての誕生日



- 「まんま」などの赤ちゃん言葉を使う
- 歩き始めるようになる

- 1歳6か月児健診

- 2歳児相談



- はさみを使うようになる
- トイレトレーニング開始

- 3歳児健診

