

## 妊娠初期～中期

### 自立しよう！

ママの体をいたわろう

まずはできることから…

- 食べ終わった食器は運ぶ・洗う
- ゴミ出し、風呂掃除、洗濯などの家事にトライ！  
積極的に家事に協力して、ママの負担をできるだけ減らそう。
- 身の回りのことは自分でしよう。

### パパママ教室に参加

大切な事前体験

出産の流れや赤ちゃんのお世話を体験できる講座。赤ちゃんの人形を使ってのお風呂の入れ方や、おなかに重りをつけての妊婦体験など、内容は各市町村によっていろいろ。お住まいの市町村に問い合わせてみよう。専門家の話を聞いて自分にできそうな事は何か考えよう。



### ● パパができること



### 夫婦二人の時間を大切に

大きなおなかも思い出に

妊娠中期になって、ママの体調が落ち着いたら、夫婦二人だけの時間を楽しんでおこう。おなかに向かって話しかけると、おなかの赤ちゃんが聞いているよ。（夫婦仲良く過ごしているのをおなかの赤ちゃんも聞いているよ。）



### 妊婦さんのリスクマネジメント

日常生活には危険がいっぱい

#### ● 重いものはパパが持とう

妊娠初期は流産しやすい状態です。おなかに力を入れる作業や転びやすい作業は避けたいもの。布団の上げ下ろし、高い所の掃除など、パパが率先して行いましょう。

#### ● 妊娠を機会に禁煙を考えよう！

タバコにはニコチンなど有害物質が含まれています。妊婦さんが吸い込むと血液の循環を悪くし、赤ちゃんに必要な栄養と酸素が行き届かなくなります。

## ● ベビーの状態



## 妊婦3か月(8~11週)の目安

身長: 約 8~9cm

体重: 約 20g (いちご 1 粒くらい)

- 手足の区別がはっきりしてきて、人間の赤ちゃんらしい姿へ。
- 超音波で心臓の動きが確認できる。

## 妊婦5か月(16~19週)の目安

身長: 約 25cm

体重: 約 250g (りんご 1 個くらい)

- 心音が聴こえるようになる。
- 髪や爪が生えてくる。活発に動き回り、6か月になるとママは胎動を感じるようになる。
- 指しゃぶりをしたり、手足を動かしている様子が、超音波でよく見える。
- 脳や五感の発達も目覚ましく、6か月になるとおなかの中でいろいろな音を聴いたり感じたりする。

## 母子健康手帳



母子健康手帳にある「母性健康管理指導連絡カード」を利用しましょう。

医師・助産師などから受けた指導を、職場に的確に伝達するためのカード。「調子が悪くても休みにくい」「職場で言い出しにくい」などの場合は、特に強い味方になります。働くママに、パパからも勧めてください。

## Q &amp; A ~パパも知っておきたい妊娠中のこと~

Q 妊娠中の夫婦生活は避けるべき?

- A 次のことに気をつけてください。
- ① 感染予防のためコンドームを装着し、清潔に。
  - ② 激しい行為は避ける。
  - ③ 流・早産の危険など、医師から安静の指示が出ているときは禁止。
  - ④ 場合によってはスキンシップだけ。大切なのは、ママへの思いやりです。

Q 頭痛などの鎮痛剤は飲んでもOK?

A 鎮痛剤に限らず、妊娠中の薬は、自己判断せず必ず医師に相談してから服用してください。妊娠と気づかずに飲んでしまった場合には、必要以上に心配せず、飲んだ薬と時期を医師にきちんと告げ、相談しましょう。

Q 食べたり飲んだりしてはいけないものがあるの?

A 妊娠中食べたり飲んだりしてはいけないものは、特にありません。ただし、アルコールは胎盤を通過し、胎児へ影響するので禁止。カフェインの摂りすぎにも注意し、コーヒーやお茶などは1日2~3杯程度にとどめましょう。

※厚生労働省「これからママになるあなたへ」参照

## ● ママの状態



妊娠することで、体内のホルモンバランスが変化し、体の不調を引き起こしやすくなります。

## パパサポート

妊娠を一緒に喜び、体調の悪いときや不安になるときに支えになってあげよう。

## 妊娠による体の変化

- 基礎体温が高い状態が続くため熱っぽい
- だるい ● ひたすら眠い
- 何でもないことに涙ぐむ
- イライラしやすい ● むかつき・吐き気
- 肌が荒れたり、シミ・そばかすが目立つ

## つわりって…?

- 妊娠による生理的な現象です。個人差はありますが、妊娠初期から4か月(妊娠12~15週)ごろまで続くことも多いようです。1日中二日酔いのような状態が何週間も続くと思像してみてください。無理をせず、休めるときには休み、できるだけゆったりと過ごしましょう。

## 妊娠後期～出産

### さあ、臨戦態勢！

その日をスムーズに迎えるために

予定日が近づいたら、いつ生まれてもおかしくありません。慌ててその日を迎えることがないよう、周りの人へのお願いも含めて準備しておこう。

- 毎日の自分の行動予定や居場所を知らせておく。
- 早めに帰宅する。
- 職場の上司や同僚に伝え、理解を得ておく。
- 双方の実家に協力をお願いをする。
- 入院の荷物、退院時に必要な物などをママと確認しておく。

### 里帰り

ママの準備、パパの準備

- 里帰りの時期を確認し、荷物の準備をする。運んでおける物は事前に搬入しておく。
- ママの留守時の過ごし方を相談しておく。電気製品の使い方、衣類、生活用品などの場所確認、パパはどこで過ごすか、食事はどうするかなど、自分の生活の準備を整える。

### ● パパができること



### 兄姉がいるとき

ママ不在の不安を減らそう！

- ママの出産入院時の対応を考えておく。  
兄姉が通園・通学している場合には、出産入院時にどう対応するかを担当に伝えておく。
- 「パパがいるから大丈夫」という気持ちをもって出産前の時期から子どもとの時間を過ごす。
- 仕事などで兄姉の面倒をみるのができない場合、子どもを預かってくれるところがあります。



### チャイルドシート

命を守るために



退院時に必要です。  
赤ちゃんの命を守るために必要な物だという認識を持ち、必ず準備しましょう。  
用意したら車に取り付け、使い方を練習しておきましょう！



## いざ出産！ママと一緒に頑張ろう

待ちに待った赤ちゃんとの対面。

ここからが本番！

|  | お産のサイン   | 分娩第1期（開口期）  | 分娩第2期（娩出期）   | 分娩第3期（後産期）  |
|--|--|---|--|---|
| <br><b>出産の流れ</b>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>おしるし（少量の血が混じったおりもの）、破水、陣痛（不定期）など。</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>陣痛が始まって子宮口が直径10cm（全開大）になるまで。</li> <li>不規則だった陣痛は規則的かつ強くなり間隔は短くなる。呼吸法で乗り切る。</li> </ul>                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>子宮口全開大から出産まで。</li> <li>ママは、陣痛の痛みや不安を軽減させる呼吸法やいきみをする。</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>赤ちゃんの誕生から胎盤が出るまで。</li> </ul>   |
| <br><b>パパができること</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>一報を受けたらなるべく早く帰ってこよう。ママはパパがそばにいてくれるだけで安心。</li> <li>陣痛の間隔を測ったり、ママがしてほしいことをよく聞いてあげよう。</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>手を握ったり、声かけしたり、腰をさすったりして、陣痛を乗り切る手助けをしよう。</li> <li>陣痛と陣痛の間は、眠れるようなら眠らせたり、食事をしたたり、体力を蓄えさせよう。</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>ママがうまく呼吸法やいきみができるように、そばで励ましてあげよう。</li> <li>パパの応援が、頑張るママと赤ちゃんのパワーの源！</li> </ul> <p>※感染症対策で立ち合えないこともあります。</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>産声も聞こえて一番幸せな瞬間。</li> <li>頑張ったママに感謝とねぎらいの言葉をかけてください。生まれてきた我が子を抱き、二人で喜びを分かち合おう。</li> </ul> |

## 名前をつけよう

子どもに名前の由来を尋ねられた時に答えられるよう、夫婦で一緒に考えよう。いくつかの候補を出しておいて、最終的に決めるのは、赤ちゃんの顔を見てから。「名前」はパパとママからの最初のバースデイプレゼント！願いや祈りを込めて赤ちゃんに贈ろう。

## Q &amp; A

## Q 入院・出産費用はどれくらいですか？

A 出産費用は40~50万円程度ですが、お母さんが加入している健康保険から「出産育児一時金」（子ども1人につき50万円）が支給されます。※

現在「直接支払制度」があり、加入している健康保険が、出産した医療機関へ出産育児一時金を直接支払います。したがって、退院時に支払う入院・出産費用は50万円を上回った分の金額となり、あらかじめ多額の出産費用を用意しなくても済みます。詳細は、出産する医療機関が加入している健康保険にお問い合わせを。

※産科医療補償制度に加入していない病院で出産した場合や付加給付金がある健康保険に加入している場合は、支給額が異なります。

## Q 出産後どれくらいで退院できますか。

A 自然分娩なら4~6日。帝王切開の場合は7~10日くらい。どちらの場合も産後の母子の状態により変わります。

## 妊娠・ 出産時の エピソード

### ★先輩パパに聞きました★

「妊娠期、出産時ママと一緒に  
どんなことをしましたか？」という質問に、  
先輩パパはこんなエピソードを答えてくれました。



「2021年度 市内のパパアンケートより」

お腹に話しかけていたが最初の子の時はまだ実感がなく照れくさかった。お腹の中で赤ちゃんが動くとお腹の形が変わるほどでびっくりした。エコーで赤ちゃんを見て「ここが目で…手で…」と説明を受け返事をしていたが、正直わからなかった。

つわりのひどい妻をサポートするため、休日だけでなく平日もできる限り家事を行った。食べるものを検索し食事を作り、なるべく近寄らない（匂いに敏感、心身不安定）。気晴らしに一緒に出掛けたり、ひとりで出かけておいでと送り出した。

寝る前にお腹に歌った。  
出産予定日が過ぎてでも生まれなかったので、周りのアドバイスで、焼肉・ステーキを何度も食べに行った。

どうしても肉まんが食べたいと言われ車で急いで買ってきて食べたが、すぐに気持ち悪くなってがっかりした。

お腹の赤ちゃんにあだ名をつけて話しかけた。  
画数、呼び方のイメージを含め名前を決めました。

妻のケアを大切にしたいつもりです。気分転換のカフェや外食など。健診には必ず同行して、一緒に子どもの成長を喜びました。



健診で糖の値が高いと言われたママ。その後、低糖食にしばらく切り替えたが自分もママと同じメニューで食事を摂っていた。おかげで2～3kg痩せました。(笑)

コロナで立ち合いができず、仕事に行ったものの集中できなかった。病院から「促進剤を打っていいか」と確認の電話がきてびっくりした。

3人とも立ち会うことができ  
ました。へその緒を切る事もでき  
た。とても感動して涙が止まら  
なかった。2人目、3人目は産  
まれる前から泣いていた。

出産に向けた体力作りのため、  
よく一緒に散歩した。買い物に  
一緒に出かけ、自分が重いも  
のを持ったりして妻に負担が  
からないようにした。



## ママの入院中や里帰り中

…先輩パパたちはどんな過ごし方をしていたのでしょうか？

上の子のお世話。いつ病院から呼ばれてもいいように禁酒生活。時間がある時は里帰り先に顔を見に行った。

最初の子どもの時は何もわからず緊張して過ごしていました。「用意するものは全部揃っているよな」「本当に家に赤ちゃんが来て大丈夫か?」とか思い出すと笑える。

出産時、付き添いが出来なかったが、朝病院に送って行った後、落ち着かずウロウロしたのを覚えている。

ママの入院中、上の子の保育園の送り迎えは祖母に任せてしまったが、仕事を定時であがって子どもの面倒を見るように心がけた。

3人目の出産の時は両家の親に助けを借りながら、上2人の子どもと過ごしました。家事の大変さを知ると同時に、上2人の娘たちも率先して手伝ってくれ成長を感じました。



## 出産～1か月

赤ちゃんを連れて退院。  
今日から新しい家族との生活がスタート！

### 我が家へGO!

パパはなるべくママのサポートを

ママと赤ちゃんが帰ってくる前に

- まずは、家を清潔に
- 車にチャイルドシートを準備
- ママが実家に戻れる状況ならば、  
快く送り出そう

状況によっては、帰宅が1～3か月後になることも。ママと赤ちゃんに会いに行き、成長を共有していこう

できることからやってみよう

### げっぷをさせる

パパはおっぱいは出せないけど、これならできる！



おっぱいやミルクを上手に飲めないうちは、一緒に空気を飲み込んでしまうため、授乳後にげっぷをさせます。コツは以下のとおり。

- ①自分の肩にタオルを敷いて（げっぷと一緒に吐く場合もあり）、そこに赤ちゃんのあごを置く感じで、赤ちゃんを立て抱きに。
- ②片手で赤ちゃんのお尻を支え、もう一方の手で赤ちゃんの背中を軽くたたいたり、下からさすったりして、げっぷを出させます。  
うまくできなくても大丈夫。頭を高くして寝かせたり、横を向かせたりしておくのも良いです。



### ●パパができること

ママは赤ちゃんのお世話にかかりきりに。パパは少し寂しく感じることも…。その気持は素直に伝えよう。落ち着いたら2人の時間を楽しむようになりますよ。

### うんちおむつ替えは パパの登竜門だ

慣れてしまえば余裕で交換

赤ちゃんに声をかけながら、慌てずにやろう。

- ①替えおむつ、お尻ふき等を準備。

- ②お尻の下に手を入れる。この時、両足を掴んで引っ張り上げないように



（※下記【おむつ替えの注意】参照）。

- ③お尻ふきで汚れをふく。ごしごしすらず優しくぬぐうように。荒れてしまったら保湿しましょう。女の子は、陰部についたうんちも前から後ろにふいてあげよう。
- ④汚れたおむつは、くるくる巻いてゴミ箱へ。
- ⑤替えおむつを当てる。おなかと太ももに指1本分のゆとりを持たせる。



#### ※おむつ替えの注意

- 両足をそろえて強く引っ張り上げると、股関節脱臼を起こすことがある。
- 男の子はおむつを外して気持ちよくなると、おしっこを「噴水」することがある。

## 出産後の手続きは いろいろある！

ママは安静にしなければならない時期。  
各種手続きはパパが受け持とう。

### 【主な手続き】

- **出生届**…出生の日から 14 日以内に市町村窓口へ
- **子の健康保険**…生後14日以内に加入している健康保険窓口へ
- **乳幼児医療費助成等**…子の保険証交付後に市町村窓口へ

※このほか、出産育児一時金 / 高額医療費払い戻し制度（帝王切開等人工分娩時） / 児童手当など。詳細は加入している健康保険窓口等へお問い合わせを

### 1か月健診

ママの健診もあるので、  
できるならパパが付き添って。

- 主な健診内容 順調に成長しているか、心臓などに異常がないかを調べます。

**産婦健診** 産後 2 週間後・1 か月後  
ママの心身の回復状況や授乳状況を確認します。

### パパサポート

1か月無事に過ごせたことを一緒に喜ぼう。心配事や気になることは、ママと一緒に母子健康手帳に記入しておこう。

### この時期気をつけたい事故事例

0~1か月の子どもの運動機能 ● 体動、足をバタバタさせる。

|       |                                    |
|-------|------------------------------------|
| 転落    | 親や上の子が誤って赤ちゃんを落とす                  |
| 誤飲・窒息 | まくら・柔らかすぎる布団による窒息 / ベットがおなかや胸の上に乗る |
| ヤケド   | 熱すぎるミルクや熱すぎるお風呂                    |

### Q & A

**Q** 授乳中の食生活で気をつけることは？

**A** 特に食べてはいけないものはありませんが、母乳の成分や味に影響するので、バランスのよい食生活を心がけてください。また、お酒やコーヒーなどの嗜好品は、アルコール成分やカフェインが母乳に影響するので、控えめにしましょう。

**Q** 夫婦生活の再開はいつから？

**A** 産後の1か月健診で、許可が出てからにしましょう。その後、悪露がなくなり、膣の痛みがなくなれば夫婦生活を再開しても大丈夫ですが、個人差があります。すぐに産前と同じというわけにはいかないかもしれませんが、互いを思いやる気持ちをもって、まずは肌を触れ合うことから始めてみてはどうでしょう。また、月経再開前に排卵があるので、コンドームなどで避妊をしましょう。

### ● ベビーの状態



#### 新生児期

- おっぱいを飲む→寝る→泣くの繰り返し。
- 赤ちゃんは目から 30cm くらいのところはよく見えているので、抱っこをして、顔を近づけると目を合わせることができる。
- 昼夜関係なく 2~3 時間ごとにおっぱいを飲む。

#### 1か月

### ● ママの状態



妊娠、出産で変化した体が妊娠前の状態に戻るのに6週間程度かかります。ホルモンの急激な変化でナーバスになったり、昼夜問わず2~3時間ごとの授乳やおむつ替えなど、慣れない育児でママは心身ともに疲れています。パパや家族、地域のサポートが重要な時です。周りがママをサポートして、ゆっくりと休養させてあげましょう。



## 生後2~3か月



### ●パパができること

#### 赤ちゃんと一緒に お風呂に入る

これこそ育児の醍醐味

1か月を過ぎたら大人と一緒にのお風呂もOK。赤ちゃんはパパに抱っこしてもらって安心。

##### ①入浴準備

お湯は大人がぬるいと感じるくらい(38~41℃)。パパが先に入って体を洗うと浴室が暖かくなる。ママに赤ちゃんを連れて来てもらう。

##### ②湯船に入る

赤ちゃんにかけ湯をしてから湯船に入る。立てたひざに乗せるなどしっかり抱っこして入る。

##### ③泡立ててやさしく石けんで全身を洗う

洗い場で、赤ちゃんをひざの上に乗せて洗う。

##### ④湯船で温まる

石けんを流したらもう一度湯船に入ると温まる。歌を歌ったりして楽しもう。



##### ⑤あがる

赤ちゃんが温まったらママに渡す。

#### ミルクの作り方・飲ませ方

目を合わせて、語りかけながら

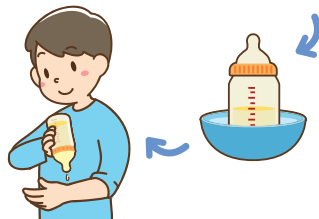
必ず手を洗って清潔に。

##### ①お湯とミルクを用意

ほ乳瓶にミルク(分量は月齢・個人差により加減)を入れてから、70℃以上のお湯をできあがり量の3分の2ほど入れ、よく振って溶かす。さらにできあがり量までお湯を足す。

##### ②冷ます

人肌くらいまで冷ます。腕の内側へ1、2滴垂らして熱くない程度。



#### ミルクを飲ませるときの注意

腕全体で赤ちゃんを包み込むようにして抱き、赤ちゃんの上体を起こして、目を合わせ語りかけながら。飲んだ後はげっぷをさせよう。飲み終わったほ乳瓶を洗って、消毒にもトライしてみよう。



ぎつくしめすぎない



気泡が出ていれば飲めている



空気



ほ乳瓶は立てて飲ませる

## ●ベビーの状態

2か月  
ごろ

- “抱っこして”、“おなかがすいた”などの要望がはっきりしてくる。

- “遊び飲み”などが出てくる。

- 起きていた時間が長くなる。

- あやすと落ち着く、笑うなど反応がはっきりしてくる。

- まとめて眠るようになり、授乳のリズムができてくる。

- だんだん首が座って、しっかりしてきたように感じる。

- 指しゃぶりして自分の手を確認するようになる。

3か月  
ごろこの時期気をつけたい  
事故事例

## 3か月の子どもの運動機能

- 手足の動きがしっかりしてくる
- うつ伏せにすると、頭や首を持ち上げたり左右に動かすことができる。

|       |                              |
|-------|------------------------------|
| 転落    | ベビーベッドからの転落                  |
| 切傷・打撲 | 抱いている赤ちゃんを、家具や車のドアにぶつける      |
| 誤飲・窒息 | ベビーベッドの柵とマットレスの間に顔が挟まり、窒息    |
| ヤケド   | 熱い飲食物を赤ちゃんの上にこぼす / 熱すぎるミルク   |
| 熱中症   | 赤ちゃんを車の中に放置し、車内の温度が上がったため熱中症 |

## Q &amp; A

**Q** ママの気分が沈みがち。こっそり泣いたりしているようですが…

**A** 出産後、気持ちが沈みがちになることは、だれにもあります。ただ、「1日中憂うつに感じる事が続く」「普段楽しいことに興味や喜びがわかない」「育児が楽しくない」「食欲がない」「眠れない」など、以前とかなり違う状況が続けば、「産後うつ」が疑われます。特徴として、自責感や罪悪感が非常に強いことがあげられます。産後、保健師等による新生児訪問※などがあるので、そこで相談するのもいいでしょう。それでも改善しなかったり、症状がひどく心配な場合は、なるべく早く出産した医療機関や専門医に相談しましょう。

※助産師・保健師の家庭訪問 自治体又は自治体から委託を受けた助産師・保健師の訪問があります。心配なこと、これからの成長のことなどについて聞いてみましょう。

## ●ママの状態



赤ちゃんが少しずつまとめて寝るようになるので、多少気持ちにゆとりが出てきます。反面、赤ちゃんとの外出はまだ難しく、ママは孤立を感じ、気分的にも浮き沈みが激しくなります。また、抱っこによる腱鞘炎が起きる場合もあります。

## パパサポート

帰宅したら、ママの話を聞いて、気持ちを受け止めてあげよう。子育てを共有することで、ママの気分を和らげよう。

引き続き、ママのサポートはパパの大切な役目です。

**Q** 赤ちゃん連れの買い物はOK？

**A** 感染症を避けるため、できるだけごみに連れて行かないというのが原則です。未熟児の場合は3か月までは避けましょう。パパが赤ちゃんとお留守番して、ママ1人で買い物に行くのもいいでしょう。その他、ネットスーパーなどの利用も良いですね。3か月を過ぎたら家族でのお買い物もOKです。スーパーの中には寒い場所もあるので、羽織れるものを持参。散歩は、赤ちゃんと親の気分転換にも良いです。散歩に出かけるときは、直射日光を避けましょう。また、月齢にあったベビーカー、抱っこひもやスリングを使いましょう。

## 生後4~6か月

### 一緒に遊ぼう

小さな手足がかawaiiすぎる！  
今のうちにうんと遊ぼう！

#### ● いないいないばあ

いろんな顔をしたり、  
ベッドのかけから  
顔を出したり  
すると大喜び！



#### ● 胸の上で腹ばい遊び

パパのおなかの上で  
ゆりかごのように  
揺らしてみよう。



#### ● 音の出るおもちゃ

興味を示したら、赤ちゃんに  
握らせてみよう。  
ちょうど握れる  
くらいの大きさの  
おもちゃを選ぼう。



#### ● おひざの上でゆらゆら

わきの下をしっかりと支えて。  
ゆっくり「ぎっこんぱったん」  
してみよう。



### ● パパができること

#### 男の離乳食 Part1

5~6か月から始まる離乳食は、母乳、  
ミルク以外の味や、形あるものに慣れ  
させるのが目的。まずはスプーンに慣  
らそう。

##### 作るときの注意

- 手洗いは忘れずに。
- 調理器具を清潔に。
- 温度は熱すぎず冷たすぎず。

大人のメニューから取り分けて作る

#### 超簡単!! パパお手製スープ

基本は「つぶして、汁と混ぜる」

(6か月から)

【作り方】よく煮たジャガイモやニンジンなどの味噌汁の具材を、別の器に取り出し、スプーンで形がなくなるまでつぶして、味噌を入れる前の煮汁を足してできあがり。

#### 先輩パパの奮闘記

赤ちゃんがママにべったりで、夕食の仕度時は戦争のよう。見かねてママの代わりに台所へ立ってみただけれどできる料理なんてほんのわずか。そこでママが赤ちゃんを抱っこしたままプチ料理教室開催。やってみたら料理って楽しくて、また「おいしい」って言ってくれるのがうれしくて、創作料理にまでトライ。今では週末限定でシェフです。なんでも作れるぞ!

## ●ベビーの状態

4か月  
ごろ

- 首がしっかり座り、おんぶができるようになる。

- 以前よりお出かけがしやすくなる。

- 寝返りが打てるようになる。

- 手を伸ばして何でも口に入れるようになる。

- おしゃべりのような声を出す。

- ママからもらった免疫が切れてくることで、風邪をひくこともある。

- 人見知りが始まる。

5か月  
ごろ6か月  
ごろ

## ●ママの状態



自分の時間をもちたくなるころです。また、髪が抜けたり、肌がカサカサしたり…。ママが自分のケアにも気持ちが向いてくる時期。月経が始まっていなくても妊娠の可能性はあります。

## パパサポート

授乳間隔が長くなるころ。ときには赤ちゃんを預かって、ママにリフレッシュしてもらおう。寝かしつけるときは、子守歌を歌ってあげよう。思いつきの鼻歌だっていい。パパの歌で、赤ちゃんはリラックスして眠ってくれるはず。

3~4か月  
健診

順調に成長・発達しているかを確認する健診。赤ちゃんのことやママが不安に思っている事があれば納得するまで相談してみよう。パパも行って一緒に話を聞こう。

この時期気をつけたい  
事故事例

## 4~6か月の子どもの運動機能

- 見たものに手を出す、口に入れる、寝返りを打つ。

|       |                          |
|-------|--------------------------|
| 転落    | ソファ・ベッドからの転落             |
| 切傷・打撲 | 壊れたおもちゃで遊んでいてケガ          |
| 誤飲・窒息 | 床にある小さなものやタバコを口に入れる      |
|       | ぬいぐるみやタオル、掛け布団などに顔が埋まり窒息 |
| ヤケド   | 食事の際などに、熱い飲食物を赤ちゃんの上にごぼす |

## Q &amp; A

**Q** 遊ぶときに気をつけることは？

**A** 赤ちゃんの成長に合わせ、無理のない遊びを。腕や足を乱暴に引っ張ったり、激しく体を揺すするような遊びはNG。6か月以下の赤ちゃんは強く揺さぶり続けると、脳に出血を引き起こすことがあります。赤ちゃんの様子を見ながら、ゆっくり優しくあやましましょう。

**Q** 離乳食を楽しませるにはどうしたらいいの？

**A** 赤ちゃんはパパとママが楽しそうにおいしそうに食べるのを見て、食事は楽しいものと感じようになります。赤ちゃんがあまり食べなくても、栄養的には影響がまだ出ない時期なので、無理に食べさせなくても大丈夫です。楽しい雰囲気心がけましょう。

## 生後7~9か月



### ●パパができること

### ダイナミックに遊ぼう

いつもと違う視点が新鮮

体がしっかりしてきて、遊び方もダイナミックなものを喜ぶようになるころ。

#### ●たかいたかい

視点が高くなって赤ちゃんも大喜び。でも、あまり乱暴にすると落下の危険があるので注意。



#### ●飛行機びゅーん

力持ちのパパだからこそできる遊び。もっとやるとせがまれそう。



### 絵本との出会い

パパが読むわずか5分の絵本効果

絵本は語りかけのきっかけ。このころの赤ちゃんにとって、絵本は読み物というだけではなくおもちゃの感覚。ユーモアたっぷりに、パパならではの読み方で一緒に楽しもう。わずか5分でもパパが読んであげることで、ママの気持ちも和んで余裕が生まれ、いい効果が期待できそう。

※「ブックスタート」など、乳児健診で絵本を配布する事業を行っている市町村もあります。お住まいの市町村に問い合わせてみましょう。

### 男の離乳食 Part2

赤ちゃんの食べっぷりも豪快

目安は「舌でつぶせる、味の薄いもの」。大人用メニューの味付け前の具材を取り分けてもOK。

口移しや親が使った箸・スプーンなどは、虫歯菌を赤ちゃんにうつす可能性があるのでやめよう。食事用エプロンをつけて豪快に食べさせてあげよう。

#### 取り分け3原則

次の3つの原則を守って、大人用のメニューを離乳食にアレンジ!

- ① 消化の良いものを
- ② 味をつける前に取り分けて薄味に
- ③ 離乳食の進み具合に合わせた形状につぶして

※喜んで食べるからといって与え過ぎには注意。目安となる分量をあらかじめママに聞いておこう。

### 絵本選び

各月・年齢に合った絵本を

「どんな絵本を選んでいいかわからない」というパパのために、各月・年齢にぴったりの絵本のタイプを以降の各ページで紹介します。

#### 生後7~9か月におススメの絵本のタイプ

- 耳に心地よく響くもの（童謡・歌の絵本など）
- こちょこちょ、たかいたかいなど体と体が触れ合う様子が描かれているもの

4~6か月

7~9か月

10~11か月

## ●ベビーの状態

7か月  
ごろ

- 周りの人の表情を読み取り、「ダメ」がわかる。
- 人見知りでママ以外の人には大泣きすることも。

8か月  
ごろ

- 7、8か月で夜泣きが始まることも。
- 親指と人差し指で物をつまもうとしたり、ティッシュを箱から引っ張り出して遊ぶ。
- 顔を見て笑いかけたり、話しかけるそぶりを見せる。

9か月  
ごろ

- ハイハイやつかまり立ちができるようになり、行動範囲が広がる。
- 手づかみで食べたがる。

## ●ママの状態



赤ちゃんが大きくなって、抱っこやおんぶをしながらの家事が辛くなることです。

## パパサポート

手が空いているときは、赤ちゃんと遊んであげたり、できる家事を引き受けたりして、ママの負担を軽くしてあげよう。人見知りが始まりますが、ママを大切にしているパパを赤ちゃんは信頼していきます。

この時期気をつけたい  
事故事例

## 7～9か月の子どもの運動機能

- 座る、はう、物を指でつまめるようになるなど。

|       |   |
|-------|---|
| 転落・転倒 | ソファや子ども用イスから転落                            |
| 切傷・打撲 | 座っていた赤ちゃんがバランスを崩して倒れ、家具や硬い積み木などのおもちゃにぶつかる |
| 誤飲・窒息 | 床に落ちているピーナッツやアメ、ボタン電池などを誤飲                |
| ヤケド   | アイロンやストーブに触れる／ポットを倒して熱湯を浴びる炊飯器などに触れる      |
| 溺水    | 浴槽へ転落                                     |
| 交通事故  | チャイルドシートの子どもの気をとられて事故                     |

## Q &amp; A

**Q** 食事のとき、食べ散らかしたり、食べ物をぐちゃぐちゃにするのでたまりません。

**A** 子どもにとっては、食べ物への探究心や、食べることへの意欲の表れです。大人は気長に付き合い、テーブルの下にビニールを敷くなど工夫できると良いですね。

**Q** ママの仕事の再開は？  
また、子育てで気をつけることは？

**A** 赤ちゃんの頃から保育園の利用ができます。赤ちゃんも他の子や先生などの大人との関わりで成長していきます。ママも不安が大きいことでしょう。パパはママの気持ちをよく聞いてあげ、同じ気持ちで社会復帰を迎えられるようにしましょう。

## 生後10~11か月



### たっぷり遊ぼう

二人だけの決定的瞬間も

体がしっかりしてくるころで、少々荒っぽく遊んでも大丈夫。二人の遊び時間に、赤ちゃんの初めての言葉を聞き、つかまり立ちした瞬間を見られるかも。

#### ● 肩車

肩に座らせ、頭にしがみつけて体をしっかり支え、落とさないように注意。



#### ● 水遊び

家庭用プールがなくても、バケツとじょうろがあればOK。

#### ● ボール遊び

動くものに興味津々。ボールを転がしながら、赤ちゃんといっしょにハイハイレース。



#### ● ベビーカー遠足

持ち物は、着替えとおむつと赤ちゃん用のお弁当。

### ● パパができること

#### 復職に向けて 夫婦で保育園めぐり

ママの育休も間もなく終了

持ち物をそろえたり、記名したりと細かな作業に時間がかかるので、入園の用意は早めに進めよう。

- なるべく夫婦二人で園の見学をしてみましょう。
- 未就園児交流の日を利用して参加してみましょう。
- 通っている人や地域の人、卒園児の親に園の様子を聞こう。
- 働き方や家事の分担、子どもが病気になったときどうするかなど、夫婦で話し合っておこう。
- 復職する場合、家事、育児さらに仕事が重なると想像以上に体力を消耗するので、ママは体力づくりを。

### Q & A

**Q** スマホ&ビデオ等の利用「メディア育児」はダメなことですか？

**A** いわゆる「メディア育児」をご法度のように言われる方もいますが、必ずしもそうではありません。例えば、ちょっといい子にしたい時など**短時間であれば**子どもへの影響はありません。

また、今では子ども用の動画やアプリが充実しており、子どもが泣き止まない時にはパパ・ママにとってスマホ等は便利なアイテムですよね。声をかけて赤ちゃんとのコミュニケーションをとることを頭に置きつつ内容や利用時間を考慮して、スマホ等とうまく付き合っていきたいですね。

## ●ベビーの状態



10か月ごろ

- ハイハイやつかまり立ちが上手になる。
- 大人のまねをするようになる。
- ふたの開閉ができるようになる。
- つたい歩きを始め、テーブルを回って欲しい物を取りに行く。
- 何秒か支えなしで立っている。

11か月ごろ

## ●ママの状態



赤ちゃんが動き回るようになって目が離せなくなり、人見知りや後追いが始まって家事が思うようにできなくなる時期。また、赤ちゃんによっては夜泣きが続くなど、ママのストレスと疲れは想像以上です。仕事復帰するママは、先のこと気がなってきました。

## 生後10~11月におススメの絵本のタイプ

「わんわん」「まんま」などの一語文や動物の鳴きまねで、親子が一緒に遊べるもの

この時期気をつけたい  
事故事例

## 10~11か月の子どもの運動機能

- つかまり立ち、つたい歩き

|       |  |
|-------|--|
| 転落・転倒 | 玄関、階段、縁側からの転落  |
| 切傷・打撲 | 目の高さにある家具の角、建具にぶつかる                                  |
| 誤飲・窒息 | 手が届く高さにあったタバコやアクセサリ、葉、コインなどを誤飲                       |
| ヤケド   | テーブルクロスを引っ張り、食卓の上にある熱いものをかぶる<br>台所で熱いものがはねたり、こぼれたりする |
| 溺水    | 洗濯機、バケツ、大きな水槽で溺水                                     |

## Q &amp; A

**Q** 妻の様子がおかしいのですが…。  
ぼんやりしていて子どもの世話があまり  
出来ていない様子です。

**A** ママが子どもをどのように育てたいかわからない場合と、知識はあっても、ママ自身が抑うつ状態になり、うまく子どもと関われなくなっている場合があります。後者の場合は治療が必要です。叱責したり非難したりすると、ママを追い込み、さらに状況を悪くします。ぜひ専門医や保健センターに相談してください。

**Q** 復職するママ…  
うまく両立できるか心配です。

**A** 心配や不安があることは当然です。ママの仕事をしたい気持ちを尊重していきましょう。全てを完璧にこなすのは無理と割り切り、手を抜けるところは抜き、祖父母の協力、地域のサポートの利用の検討をしてみましょう。また、パパが分担できるところは分担しましょう。そして何より、夫婦がお互いに「頑張っているね。ありがとう」と認め合い励まし合う努力を。