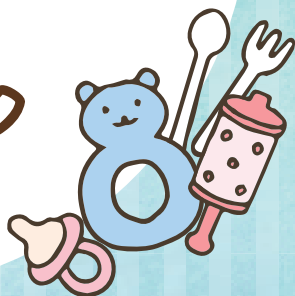




いいだ パパナビ

育児応援
ハンドブック

保存版



こ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。

こ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「こどもの可愛さ」があれば乗り切れる！
この「パバナビ」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

育児コメント・メッセージ 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

お祝い事 34

パパメモ 36

相談窓口 37



パパだからできる10のこと

2 待ってました！パパの出番！

- 自立してこそパパへの一歩！
- 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
少しずつまとまって

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

育児休業法の概要

◆産後パパ育児

子の出生後8週間以内に4週間まで取得可能

◆育児休業制度

子が1歳に達するまで

(父母ともに育児休業を取得する場合は、子が1歳2か月に達するまでの間の1年間)

◆短時間勤務等の措置

3歳に達するまでの子を養育する労働者について：勤務先に短時間勤務の措置(1日原則6時間)を義務づけ

◆所定外労働の免除

小学校就学前の子を養育する労働者が請求した場合：所定外労働を免除

◆時間外労働の制限

小学校就学前までの子を養育している労働者が請求した場合：1か月24時間、1年150時間を超える時間外労働を制限

◆子の看護休暇制度

小学3年生修了までの子が、1人であれば年5日、2人以上であれば年10日を限度として、看護休暇付与を義務付け

◆深夜業の制限

小学校就学前までの子を養育している労働者が請求した場合：深夜業を制限



**8 待ちました！
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



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
何かな！?

超カワイイ
今しかない瞬間を
十分楽しもう♪

10 外でたくさん遊ぼう!!

こどもはパパと遊ぶのが大好き

**2～
3か月**



●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～
6か月**



●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～
9か月**



●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**



- ・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

1歳

●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

2歳

●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

●3歳児健診



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。

● 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。

妊婦による体の変化

- 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。

Q & 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 妊娠中は食中毒に注意する必要があるし、加熱をしていない食品は避けた方がいいです。また、アルコールは胎盤を通過し、胎児に影響するので禁止。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。

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こ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、こ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）
 出産の流れ	<ul style="list-style-type: none"> 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。 	<ul style="list-style-type: none"> 陣痛が始まって子宮口が直径10cm（全開大）になるまで。 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。 	<ul style="list-style-type: none"> 子宮口全開大から出産まで。 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。 	<ul style="list-style-type: none"> 赤ちゃんの誕生から胎盤が出るまで。
 パパができること	<ul style="list-style-type: none"> 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。 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。 	<ul style="list-style-type: none"> 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。 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。 	<ul style="list-style-type: none"> 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。 パパの応援が、頑張るママと赤ちゃんのパワーの源！ <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"> 産声も聞こえて一番幸せな瞬間。 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。

名前をつけよう

こ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 & 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」（こども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で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ることがあった。

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りもせず。気分転換のカフェや外食など。健診には必ず同行して、一緒にこ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)

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
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。

最初のこ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」「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こ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人のこ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か月のこどもの運動機能 ● 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、コーヒーなどの嗜好品は、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

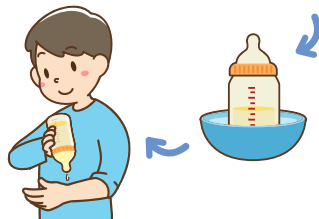
必ず手を洗って清潔に。

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んでいる



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か月のこどもの運動機能

●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 & 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、形のあるものに慣
れさせるのが目的。まずはスプーンに
慣れることからスタートします。

作るとき注意

- 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付け前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ます。できあがりの目安はヨーグルト状にしましょう。

産後のパパのこころの変化

出産後に精神的な不調に陥ることがあるのは、ママに限ったことではありません。パパも環境の変化により影響を受けることがあります。また、産後のパパのメンタルヘルスには、長時間労働も関係していると考えられています。

父親が産後1年間にメンタルヘルスの不調ありと判断される割合は11.1%で、母親の場合(10.8%)とほぼ同程度です(国立成育医療研究センター研究)ので、お互いに注意することも必要です。

●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か月のこどもの運動機能

- 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 & 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るようになります。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。



男の離乳食 Part2

〔7・8か月頃〕

舌でつぶせる、豆腐くらいの固さにしましょう。味付けはしません。2回食に進めて、少しずつ食べられる量を増やしていきましょう。

〔9か月頃〕

歯ぐきでつぶせるバナナくらいの固さにしていきます。大きさは1cm角くらい。風味付け程度に味付けをしていきます。大人からの取り分けメニュー（味を付ける前に取り分ける）もおすすめ。

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。

※飯田市立図書館では「はじめまして絵本」事業を行っています。詳しくは、「みんな子育てナビ」P30をご参照ください。

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

●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。
- 7、8か月で夜泣きが始まることも。

8か月ごろ

- 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。
- 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。

9か月ごろ

- 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か月のこどもの運動機能

- 座る、はう、物を指でつまめるようになるなど。

転落・転倒	ソファやこ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こどもに気をとられて事故

Q & 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 こどもにとっては、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、頭にしがみつかせ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、こ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。

男の離乳食 Part3

食べる意欲がわいてきたら、手づかみ食べをしっかりとやらせよう。汚れても良いようにシートを敷いて対応!! パパも一緒に手づかみで食べて見せてあげよう。

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に短時間であればこどもへの影響はありません。また、今ではこども用の動画やアプリが充実しており、こ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。声をかけて赤ちゃんとも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、先のことが気になってきます。

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か月のこどもの運動機能

- 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 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 & A

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

A ママがこどもをどのように育てたいかわからない場合、知識はあっても、ママ自身が抑うつ状態になり、うまくこ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。

1 歳



● パパができること

初めての誕生日

両親そろって感動の涙

1年間お疲れさま!と乾杯したくなる、記念すべき日。この日くらいは早めに帰って、ママと奮闘した日々を思い起こそう。赤ちゃんにとっても「乳児」を卒業して「幼児」になる日。みんなでの特別な日をお祝いしよう!

● プレゼントにファーストシューズはいかが?

試着してから購入しよう。シューフィッターさんに相談してみるのもいいですね。

● ママへのサプライズも。

ママにとっても特別な日。感謝の気持ちをこめて、とっておきのプレゼントを贈ろう。夫婦二人だけの時間を作るのも良いですね。

1歳6か月健診

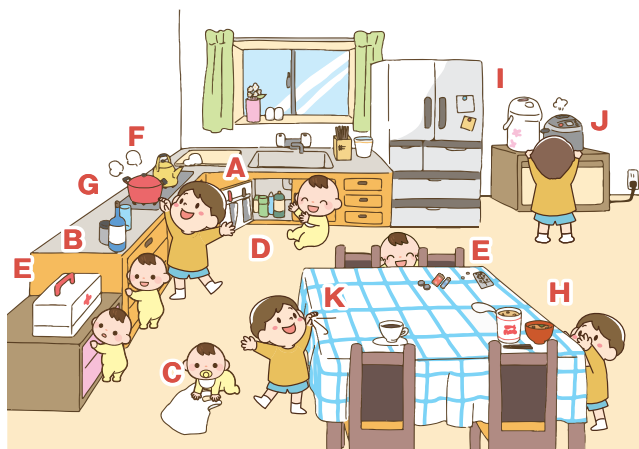
成長には「個人差」がある

この健診のポイントは「ひとり歩きと意味のある言葉を発するかどうか」

このころの健診では、よその子との発育差が気になり、ママは焦ることも。そんなときは、簡単に「大丈夫だ」と流さず、自分が見た感じでは大丈夫だと思ふことを具体的にママに話してみよう。本当に心配だと思うことは、健診で必ず医師や保健師に相談して判断を仰ぐこと。そこで異常なしと言われたら、あとは「個人差」であると受け止め、ゆったりと構えよう。

事故防止のポイント

こどもは好奇心が旺盛。思わぬものが事故につながる。リビングに潜む危険 日ごろから家の中の危険をチェックしておこう。



- 切傷…包丁 (A)
- 打撲…瓶が落ちる (B)
- 窒息…ビニール袋 (C)
- 誤飲…洗剤 (D)、薬・電池 (E)
- ヤケド…コンロ (F)、コンロの上の鍋ややかん (G)、食卓の上のカップ麺・味噌汁・コーヒー (H)、ポット (I)、炊飯器の蒸気口 (J)、テーブルクロスを引っ張る (K)

● こどもの状態



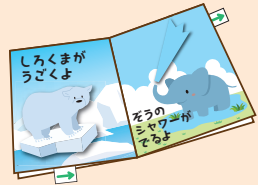
1歳～
1歳6か月

- 「ママ」「パパ」「マンマ」「ブーブー」など、その子にとって関心のある言葉を一つか二つ言えるようになってくる。
- よちよち歩きからしっかり歩けるようになってくる。
- 表情や簡単な動き、指さしなどで、自分の意思を伝えることができるようになる。
- 靴をはいて外で遊ぶようになり、行動範囲がぐっと広がる。
- 心の成長も進み、自我が少しずつ出始める。

1歳6か月
～2歳

1歳におススメの絵本のタイプ

- 身近な動物、食べ物などが描かれたもの
- 一緒に絵本をめくれるもの（しかけ絵本など）



この時期気をつけたい 事故事例

1歳のこどもの運動機能

- ひとり歩きができるようになり、好奇心も旺盛に。

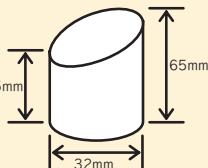
転落・転倒	階段からの転落 じゅうたんや敷居の段差で転倒、浴室の床やタイルで滑って転倒
切傷・打撲	ドアに手を挟む、ガラス戸や家具の角にぶつかるなどしてケガ 包丁、はさみなど刃物による切傷
誤飲・窒息	バッグの中のタバコや化粧品、薬、小銭、シールやラップを誤飲 ビニール袋を頭からかぶり窒息
ヤケド	ストーブやヒーター、炊飯器などに触れる／熱湯が入ったものに触れる
溺水	浴槽への転落
交通事故	自転車用チャイルドシートに乗せて走行中に事故／駐車場や車の周囲での事故

コラム

誤飲防止の目安「チャイルドマウス」を作ってみよう

ハイハイやつかまり立ちをするようになり、動き回り始めた赤ちゃん。興味のあるものは何でも口に入れてしまいます。「チャイルドマウス」は口腔と同等の大きさです。誤飲防止に役立てましょう。

これを参考に
作ってみましょう
乳児の最大口径：
直径32mm



● 誤飲の際の対応のポイント

【救急車を呼ぶ必要がある場合】

誤飲したあと無呼吸、無意識になった場合／毒性のあるものを飲み込んだ場合（漂白剤、洗剤、ベンジン、ガソリン、灯油、染毛剤、除光液、乾燥剤（シリカゲル）、ボタン電池など）

【すぐに受診が必要な場合】

大人用の薬を飲んだ／咳込みが止まらない／息苦しそう／顔色が悪い／タバコを2cm以上食べたり、タバコが浸かっていた水を飲んだ／鋭利なもの（画びょう、ピンなど）を飲み込んだ

【ワンポイント】

誤って何かを飲み込んだときには、口の中にあるものはすぐに取り出すか、吐かせましょう。ただし、揮発性のあるものや、酸性・アルカリ性の物質を飲み込んだ場合は絶対に吐かせてはいけません。

2 歳

そろそろ 外遊びも本格的に!

でも外は危険がいっぱい

こどもは外遊びが大好き!できるだけ散歩に連れ出し、公園などで遊ぼう。

【出かけるときに気をつけたいこと】

- 道路を歩くときは、手をつないでこどもは歩道側を歩かせよう。こどもはいつ道路に飛び出すかわからない。
- 遊具やおもちゃで遊ぶときはこどもから目を離さない。
- なんでも口に入れるのがこども。誤飲事故に気をつけよう。



● パパができること



こども目線で一緒に遊ぼう

ごっこ遊びが楽しい

歩くことやお話が上達して、遊びの幅が広がり、初歩的なストーリー性のある遊びや、ごっこ遊びなどが楽しい時期。こどもの目線に立って、ストーリーを組み立てて遊んでみよう。

- おすもうごっこ ● 宝探し
- 雪だるま ● そり遊び
- おばけごっこ
- しっぽとり



- シャボン玉

- 宝探し

覚えてたの「イヤ」にどう向き合うか

こどもの「イヤ」は自我が芽生えてきた証

個人差はありますが、1歳から自己主張が出てきて、「イヤ」が始まる場合があります。2歳後半になると、かんしゃくを起こして何を言っても聞かず、その挙句に大泣きされることもあります。しかし、「イヤイヤ=わがまま」とは限りません。「心の中ではやってみてもよさそう」→「絶対イヤ」まで、幅広いこどものイヤ度を冷静に読み取りましょう。

【とりあえずの対処法】

そう○○したかったのね、○○はいやなのね、とまずはこどもの気持ちを受け止めてあげることも大切。その上で、

- ① 様子を見ながらそっとしておく
- ② 場所を変えて気分転換
- ③ 候補をいくつか示して、その中から自分で選ばせる

自我の芽生えだと思って、あたたかく見守りましょう。

● こどもの状態



2歳～2歳
6か月

- トイレトレーニングを始める時期。
- スプーンで食べられるようになる。
- 積み木をいくつか積み重ねて塔のようなものを作れるようになる。
- 「わんわん きた」などの二語文を話すようになる。
- はさみを使えるようになる。

2歳6か月
～3歳

2歳におススメの絵本のタイプ

- シンプルな絵と言葉で、こどもが指さししながら楽しめるもの
- こどもが自分で手に持ってみられるサイズのもの



この時期気をつけたい 事故事例

2歳のこどもの運動機能

- 自由に動き回れるようになり、階段を昇り降りするようになる。

転落・転倒	窓や高いところからの転落
	庭や公園のつまずきやすいものにより転倒
切傷・打撲	口にくわえたペンやフォーク、歯ブラシが口の奥に刺さる
誤飲・窒息	引き出しの中の防虫剤・化粧品を誤飲
	豆類等を食べ、何かの拍子に気管内に入り窒息
ヤケド	熱い鍋やアイロンに触れる
溺水	屋外の水遊び用のプール・溝・池での溺水

Q & A

Q 叱り方のポイントを教えてください。

A 子育てについて、夫婦ができるだけ同じ方向性を持つことは大切ですが、夫婦が一緒になって叱らないことが重要です。こどもの逃げ場所は必ず作っておきましょう。一方が叱ったら他方がフォローするという関係が理想です。時々その役割を交替すると、こどもは聞く耳を持つようになります。叱るときは、感情的にならず、今ここでは「そのこと」についてのみ、こどもの目をしっかり見て、愛情をもって叱りましょう。また、しつけは厳しくするばかりでは効果はありません。根気よく繰り返し、教えてあげることが重要です。

Q 同じくらいの年齢のこどもと なかなか一緒に遊べません。

A 2歳くらいまでは自分のペースで遊びたいのが普通です。友達というよりは、それぞれ好きなことをやっている同士が、たまたまそばにいる、というくらいの関係で十分です。4歳くらいになって世の中のルールがわかってくると、仲良く遊べる友達ができるようになります。

飯田市の情報をチェック



いいだ子育て応援アプリ

飯田市が提供する、安心してお使い頂ける子育てアプリです。
これからの子育てに役立つ機能がたくさんあります！
ぜひ母子健康手帳と合わせてご利用ください。

1 地域の情報が簡単に手に入る

- ★お住まいの地域のイベントや、育児・生活情報が届きます。
- ★お住まいの地域周辺の公園や保育所・認定こども園など、育児に欠かせない施設を検索できます。
検索結果の地図表示や、現在地から近い施設を表示することも可能です。

2 お子さまの成長を簡単に記録！

- ★できたよ記念日
約150種類のイベントを、写真とコメント付きで記録。
日々の出来事を思い出として残せます。
- ★お子さまの身長・体重を入力すると自動でグラフ化！
ひと目で成長がわかります。



母子モ (ボシモ) で検索
(<https://www.mchh.jp/>)



飯田市子育て
応援サイトが
リニューアル
しました！

飯田市 子育て応援サイト

飯田市の子育て情報がたっぷり集まった情報サイトです。
スマートフォンにも対応しており、知りたいときにすぐ
チェックできます。



アクセスは
こちらから！

みんなで子育てナビ

飯田市の子育て情報誌。
飯田市内の子育て支援や
おでかけ先などが詳しく
載っています。

- ★妊娠・出産
- ★健やかな成長のために
- ★みんなで子育て
- ★子育てサポート
- ★公園&おでかけガイド





飯田市からのお知らせ

飯田市ホームページ

<https://www.city.iida.lg.jp/>



広報いいだ

飯田市が発行している広報誌。子育てに関する市からのお知らせやイベント情報も載っています。SNSでも日々の出来事やイベントの告知などに配信しています！



Facebook
com/kouhouiida



Instagram
@ikouhou



X
@kouhouiida



家族になりたくなる街、飯田市

飯田市を「家族になりたくなる街」として、若者の声や新婚、子育て世代の暮らしを紹介しています。どの瞬間も、ここ飯田で安心して迎えられるように家族の“はじまり”を応援します。ぜひご覧ください。



Instagram
@iida_yui_lifedesign



飯田市子ども課ゆいきっず広場

ゆいきっず広場から、親子で楽しめるあそびやママのリフレッシュ企画、子育てに役立つゆいきっず講座などのお知らせやイベント情報などを配信しております。



Instagram
@iida_yuikids



飯田市地域情報アプリ

飯田市が提供するデータ放送の連携情報（行政情報や、災害情報、イベント、くらしの情報など）を閲覧できるアプリです。防災に関する緊急情報もお伝えします。



Android端末
(5.0以上)



ios端末
(9.0以上)

飯田市地域
情報アプリ
で検索

飯田市公式LINE

飯田市の暮らし、イベント、火災や事件・事故など希望する情報が週一回程度配信されます。AIによる自動応答システムの「チャットボット」もあり、質問を入力すると関連情報が提供されます。道路の陥没や公園の遊具の破損などの撮影写真を添付して通報することもできます。



いいだ安心安全メール

火災や事件・事故などの情報を飯田市がメールで配信しています。

- ★火災情報
- ★緊急情報
(事件・事故、気象・災害、不審者、行方不明者など)

新規登録はこちらに空メールをお送りください。



iida-bousai@cousmail-entry.cous.jp

飯田市防災アプリ 結防(ゆいぼう)

個人や家庭の備えに使える無料アプリです。まずはハザードマップ機能で、お住まいや普段過ごす場所の災害リスクを確認します。次に、わが家の避難計画づくり、備蓄品管理(消費期限前のプッシュ通知あり!)を活用しましょう。



Android端末
(5.0以上)



ios端末
(9.0以上)



ごみ分別促進アプリ「さんあ〜る」

お住まいの地区のごみ収集日を確認したり、ごみ分別方法を検索できます。



Android端末
(5.0以上)



ios端末
(9.0以上)

パパ こんなこと 頑張ってます!

先輩パパたちに、自慢できることを教えてもらいました。家事、育児で頑張っていること、家族が気持ちよく過ごすために頑張っていることなどいろいろなエピソードが集まりました！ぜひ参考にしてみてください。

ママが安定した気持ちで育児ができるように、家事など、ママの様子をよ〜く見て動くようにしている。

嫁さんができない日は、洗濯、皿洗い、掃除をする。たまにはマッサージをしてあげる。楽しく話し、笑いあう。BBQなど外で食べる。

何も頑張れていません。子どもが喜ぶ事をしたいとは思っています。

極力お互いが自由な時間を作れるように、計画を立てて子どもを見るようにしている。



育休を取得してみました。育児ではオムツ交換、ミルク、沐浴などひと通りこなせるようになっていきます。

子ども中心の生活リズムに切り替わった時に、ママが朝眠い様子の時はパパが育児するなど、2人で協力合っています。

妻が気晴らしできるように子どもを連れだし公園へ。子どもを感情的に怒らないように心がけているが難しい。家事全般は当たり前。子どもが頑張った時はしっかり褒めたいと思っているがなかなか難しい。



先輩パパ から メッセージ

先輩パパから、これからパパになる人へ
伝えたいメッセージ

育メンがもてはやされる現代ですが、お父さんがあんまり頑張りすぎなくていいと思う。常に妻への感謝を忘れずに。じょうずに祖父母にも育児を協力してもらえる環境を作っていくことはとても大事だと思います。こどものいる暮らしって楽しい！ 思っている以上にこどもが生きがいです。



こどもが小さい時の
思い出は一生もの！
めいっぱい楽しもう！



感謝の言葉やねぎらい
の言葉を積極的に妻に
かけてあげると良いと
思いました。

こどもと過ごせる時間は本当に貴重です。いつ抱っこさせてくれなくなるか… 一緒にお風呂に入れなくなるか…。
残業や飲み会よりもこどもとの時間を大切に、たくさん思い出を作ってください。



1人目の子は、自分も初めてだったので不安や心配ばかりして何でも手を出してしまった。こどもがやれる事を待つ事やチャレンジさせる事が大切だと今なら思える。多少のケガや汚れ、ばい菌も大丈夫!! 私は“立ち合い出産のあの瞬間” 父親となり覚悟ができたような気がするし、何かあると出産の場面を思い出す。

自分の理想と現実のギャップを埋め合わせていくこと。思った通りにうまくいく事の方が少ない。
良かれと思ってやった事が裏目に出ることも多い。



育児は大変ですが、ママの育児の手伝いではなく、一緒に子育てをしこどもに向き合ひましょう。楽しさや可愛さがそれに勝ります。



ママが元気になる方法

ママに聞いてみました！

何があったら元気になれる？

ゆっくり寝たい。

少しでもいいから、こどもと離れる時間。

好きな事をする時間がほしい。

夫婦で外食。

ひとりでゆっくり入浴。

飲み会に行ってみたい。

私はこどもと一緒に楽しい時間だよ。

ゆっくりお買い物。
(ウインドーショッピングでもいいから)

パパが話を聞いてくれたらそれでいい。



“ひとりの時間”という人もいれば、
“パパとの時間・コミュニケーション”という人も。

パパのひと言で気持ちが和らいで笑顔になれるならそれが一番！

まずはひと言、気持ちを伝えることから始めよう！
「ありがとう！」 「お疲れさま！」 「今日はまかせて！」

こどもへのまなざし

まなざしをかわし、話しかけられる言葉を聞くことで、赤ちゃんなりにコミュニケーションをとって育っていきます。目と目を合わせての言葉かけは、言葉の発達にとっても大切です。表情や声のトーンが明るくやわらかいものだといいですね。赤ちゃんがパパやママを見つめているのに、スマホを見ているということは、できるかぎり少なくしていきたいものです。

たとえばこどもがひとり遊びをしている場面で、こどもが振り向いたときや、見つめたときは、にっこりと笑い返してあげましょう。そこにいてあげることや、振り向いたときに見守ってくれていたということが、安心感につながります。

飯田市こども課 臨床心理士

地域の活動に参加してみよう

ずっとその地域にいる人も新しく引っ越してきた人も、地域の活動にかかわってみませんか？同じ地域に住む、様々な人との出会いがあります。こどもがきっかけをくれますよ！詳しくは「みんなで子育てナビ」P.26を参考にしてください。



公民館

各地区に地域の拠点となる「公民館」があります。公民館では様々な行事や講座が実施され、地域の人の交流の場となっています。「自分たちの地域は自らの手で」という主体性をもって活動が企画されています。

お子さんと楽しむのなら！

● 乳幼児学級

月に1～2回、地区公民館で季節の行事や専門講師による講座などを行っています。地域での仲間づくりや、子育てを学ぶ場となっています。土曜日開催の「ファミリーデー」や「父親参加の会」もあります。

● 図書分館

飯田市では3か所の図書館の他、16地区の公民館に図書分館が設置されています。主には水曜日午後と土曜日に開館しています。ひとり4冊まで2週間借りられ、分館にない本は他館から予約(リクエスト)して取り寄せることができます。こどものお気に入りの1冊をみつけてみませんか？

● 文化祭・運動会

地域のみなが集まる交流の場です。

● 育成事業

地域の方たちが主体となって、地域のこどもたちのための事業を企画運営しています。地域の特性があって楽しいです！

● 防災訓練

体験しておくことはいざという時の役に立ちます。地域のどこに避難し、どう動けばいいのか…。家族を守るパパだからこそ知っておきましょう！



まずは出かけてみましょう！

楽しいことに出会えます。参加する楽しさはイベントだけでなく“人”の魅力かもしれませんね。もちろんあなたも、そのひとり！

パパとおでかけ

子育てつどいの広場

気軽に集える親子の広場！

おもに0～3歳のお子さんや妊婦さん、またその家族が利用できる広場が市内に10か所あります。

乳幼児親子の交流や講習会、子育てに関する情報提供、相談を行っていますのでぜひご利用ください。もちろんお父さんも来ています。

●開館日 通常開館日 *特別開館日

地区	ひろば名	月	火	水	木	金	土	備考	
橋南	子育てサロンおしゃべりサラダ ☎0265-49-5266	10:00～15:00					*	月1回土曜日 生後6か月までのお子さんと 妊婦さん向け開館	
丸山	親子であそぼ 森っこ ☎0265-59-8080		9:30～15:30						日曜、祝日は不定期開館
座光寺	座光寺つどいの広場 ☎0265-23-9666	9:30～15:30						年数回 土曜開館	
松尾	わいわいひろば ☎0265-22-0070	9:30～14:30					*	土、日、祝日は不定期開館	
千代	くまさんのおうち ☎080-6011-0930	10～15	*	10～15		10～15		火曜日は不定期開館	
川路	KanKan リトルスキッパー ☎0265-49-8132				10～15				
三穂	KanKan リトルジャイアント ☎0265-49-8132	10:00～15:00							
伊賀良	アイキッズスクエアいくら ☎0265-52-4158		9:30～15:00			*	*	金曜日は月2回、 土曜日は月1回開館	
鼎	ひだまりサロン ☎0265-52-2239	10:00～15:00					*	土曜日は不定期開館	
上郷	ゆるり飯沼 ☎080-6996-0836		10:00～15:00						

- 都合により開館日時が変更になることがあります。
- 開催日時・行事等の情報は、子育てつどいの広場合同通信『おもちゃばこ』（毎月発行）でご確認ください。
- 各子育てつどいの広場の詳しい情報は子育て情報誌【みんなで子育てナビ】をご参照ください。

りんご庁舎2階のあそび場

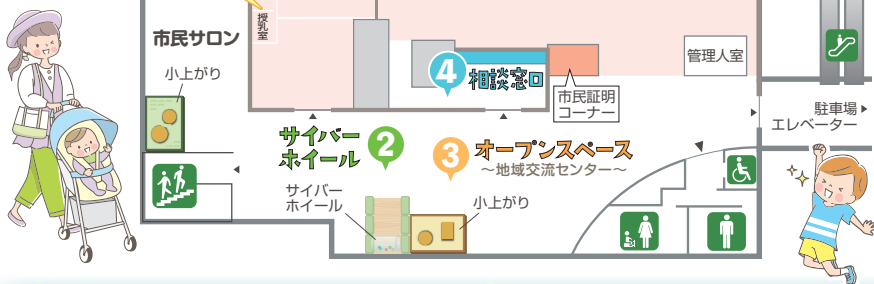
りんご庁舎2階には、ゆいきっず広場があり親子で楽しめるあそびの広場となっています。また、隣には子育て相談窓口があり、専門スタッフが子育て家庭の悩みや心配ごとに応じてサポートしています。



HIDA_YUIKIDS

りんご庁舎2F

広場の中には授乳室があります。授乳室のみの利用も可能です。



1 ゆいきっず広場

小学校入学前のお子さんと保護者が一緒に遊べるスペースです。子育てを応援するスタッフが常駐しています。親子でほっとくつろぎたい時や、ゆったり遊びたい時、他の子育て中の親子さんと会いたい時など、気軽に遊びに来てください。

◇開館日 火曜日を除くすべての曜日
(年末年始を除く)

◇利用時間 9:00～16:00
※開館状況は変更になる場合がありますので、「飯田市子育て応援サイト」や公式Instagramをご確認ください。

◇対象 小学校入学前のお子さんと保護者の方
◇利用方法 必ず保護者と一緒にご利用ください。

2 サイバーホイル

転がったり四つん這いになったりして遊ぶ回転遊具を設置しています。全身を使って思いきり遊ぶことができます。

◇利用時間 9:00～16:00

◇対象 小学生以下のお子さん(必ず保護者同伴)
※遊ばせる時は目を離さないください。
また、順番で遊ぶことができるよう、周回への配慮をお願いいたします。



3 オープンスペース ～地域交流センター～

靴を脱いでくつろげる小上がリスペースがあります。飲食もできます。

◇利用時間 りんご庁舎開館中はいつでも使用できます。
毎日(年末年始を除く)
8:30～22:00

【問い合わせ】

- 飯田市こども課 0265-22-4511
- ゆいきっず広場(内線)5349

おでかけ エピソード



地元の温水プールのスライダーで「もう一回もう一回」と何度も滑った。疲れたけど楽しかった。

人見知りの時期も多少あったが、今では買い物に行った際などに誰に対しても笑顔でニコニコしているため「かわいい」と言ってもらえる。

まだ小さい時に、遠くへ遊びに行ったら、車で移動する時間が長すぎて帰りの車内でずっと大泣きで大変だった。



阿智へ川遊びに行った際、着替えもあったため思う存分水遊びしてもよかったが、こどもが水に濡れるのを嫌がって足を濡らす程度で遊んでいた。しかし帰り際に川で転んで尻もちをついて、お尻がびっちょり!!「あ!ぬれちゃった!!」という顔が最高に面白かったです。

男性トイレにオムツ替えシートがなくて困った。こどもは体をめいっぱい動かす公園が一番喜ぶのは間違いない。こどもを見たおばさん達からよく話しかけられた。

国立アルプス公園でこどもと一緒に汗をかき思いっきり遊び笑ったこと。

オムツが切れた時は大変!!
更にウンチがもれてしまうとピンチ!!オムツは多めに持っていくようにしている。





公園に長男と2人だけで遊びに行った時、周りの子どもたちはみんな母親と来ているのに自分たちだけ父親だった時に変な自己満足で嬉しかった。

保育園へ送っていった時、1年間くらい毎日時計塔に行って写真を撮り、笑顔での写真がたくさん!!最近は違う事に興味を持ってしまい、あまり行く機会が無い、さみしい…。

長男が1歳半の時初めて泊まりで旅行へ行き、熱が出て夜間に受診した。2日目は遊びに行かず休憩しながら帰宅した。熱は夜間だけだったが旅先だったので焦った。

こども目線で「楽しい」「面白い」と思う事に毎回気付かされ、何でも遊びにできるのでどこにお出かけに行っても楽しく感じます。

動物園で大きな動物を見ても怖がらずに餌をあげていて感心した。飯田市立動物園の動物に夢中になっています。

ディズニーランドやユニバーサルに行ったりして、こどもがあれ乗ったとか覚えていたりしたので、楽しめてそれを覚えていると思うと連れて行って良かったなと感じた。

2人で出かけた時、母がいないと泣かれ、何をしても納得せず、ずっと泣いていて困った。



お祝い事

伝えていきたい お祝いのころ

日本に息づく、こどもの健やかな成長を願う数々の行事をご紹介します。

お宮詣り

「お産明け」とも言われ、土地の守り神様に新しい氏子として祝福を受ける意味と「子の健やかな成長」を祈願するもの。

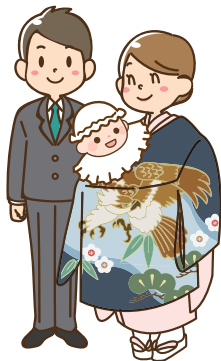
男の子 生後 31・32 日目

女の子 生後 32・33 日目

※地域によって異なります。

おおそ生後1か月をめやすに、都合の良い日に行くことが多いですね。参拝だけでなく、おはらいや祝詞をあげてもらう場合は、予約等が必要か否か確認しておきましょう。その場合は、祝儀袋をお忘れなく。

予定日 年 月 日



初節句

生まれて初めて迎える節句を祝う。人形を飾り、親しい人を招いて宴席をする。

男の子 5月

女の子 3月か4月

桃の節句・ひなまつり

元々は厄払い・厄除けの意。飯田近辺は旧暦で行うことも多いので、片付けは4月3日ということもあります。

端午の節句

五月人形・鎧兜・こいのぼりを飾ります。端午の節句は連休になり人が集まりやすいこともあり、多くが5月ですね。こいのぼりは6月まであがっていることもあります。

★ミニ情報★

ひな人形は、家に飾られて「おひなさま」になります。おひなさまは、その子の魂が宿った存在なので、ひとりにひとつのひな人形を用意するものだとされます。

予定日 年 月 日

お食い初め

一生食べ物に困らないようにと願いを込めて家族で生後100日に行うお祝いです。一汁三菜をベースにした祝い膳を用意し、はして赤ちゃんの口まで料理を持っていき、食べさせるまねをします。長寿にあやかるといふ伝統から最年長者がやることが多いようです。

祝い膳について

男の子 内外とも朱色の漆器

女の子 外側が黒色、内側が朱色の漆器を使います。



祝い鯛 赤飯 煮物 香の物
お吸い物 歯固め石

予定日 年 月 日

初正月には

初めて迎えるお正月に、母方から贈られたものを飾ります。

男の子 「破魔弓」…雄々しく力強く健やかに育て!

女の子 「羽子板」…邪気をはね除け、美しく無事な成長を!

予定日 年 月 日

1歳お祝い

1歳の誕生日に近い日の良い休日に、近い身内でお祝いをします。

はじめての誕生日には、1歳まで成長したことを祝うと同時に餅を使った色々な行事が全国各地に根付いています。

飯田では

健康を願って…

仲人さんが『しいな(古実)は舞ってけ、実は残れ』と歌って藤箕をゆすってくれる。

一生食べ物に困らないように…

一升のお餅を背負わせて歩かせる。

将来を占う…

筆・ものさし・そろばんなどを並べて選ばせる。

予定日 年 月 日

七五三

昔は…3歳になると男女ともに「髪置き」といってそれまで剃っていた髪を伸ばしはじめます。

5歳になると、男子のみ「袴着」といい、初めて袴をつけます。

7歳には「帯直し」といって、着物のつけひもを取り広帯を締めました。

男の子 3歳・5歳

女の子 3歳・7歳

の11月15日前後に両親がつき添い氏神様にお参り。

予定日 年 月 日



緊急時

パパメモ

病院などへ電話する際の覚え書きとして記入しておきましょう。

名 前					血液型
生年月日	令和	年	月	日	生まれ

【アレルギー】 これまでにアレルギーを起こしたことは… ある ・ ない
アレルギーの原因・発作時の症状は… (例：卵でじんましんと嘔吐 など)

いくつのときですか 歳 ヶ月	発作時の薬は… ある ・ ない ※薬の使用方法を確認しましょう 薬の種類：エピペン・
-------------------	---

【病気などへの注意事項】

病 名 服用薬は… ある ・ ない

注意すること・薬の内容など

【けがや具合が悪いときの連絡先】

家族の名前	携帯電話番号	緊急連絡先
-----	-----	-----
-----	-----	-----

かかりつけ医	電話番号	住 所
-----	-----	-----
-----	-----	-----

携帯電話やスマートフォンなどにも登録しておくとう安心です。

相談窓口

急な病気で心配なとき

こども医療でんわ相談#8000

受付時間… [平日] 19:00～翌朝8:00
[土・日・祝日・年末年始]
8:00～翌朝8:00
つながらなかつたら、026-235-1818



休日夜間に診てくれる医療機関を知りたいとき

飯田市休日夜間急患診療所 (内科・小児科)

診療時間… [平日・土曜] 19:00～22:00
[休日] 9:00～12:30 / 19:00～22:00
※21:30受付にご協力ください。

住 所… 飯田市東中央通り5丁目96
電 話… 0265-23-3636

休日夜間テレフォンセンター (飯伊地区包括医療協議会)

受付時間… 22:00～早朝まで
電 話… 0265-23-3636

もしかしたら虐待かも

児童相談所全国共通3桁ダイヤル「189」

お住まいの児童相談所につながります。通話料は無料です。

子育てについて相談をしたいとき

こども家庭センター

飯田市役所 0265-22-4511 (代表) 平日8:30～17:15

- こども課 飯田市本町1-15 りんご庁舎2階
【子育て相談】 …………… 内線5343
- 飯田市保健センター 飯田市大久保町2534 市役所敷地内
【妊婦中・産後の相談】 内線5515
【子育て相談】 …………… 内線5534
- 自治振興センター 保健師
【妊娠中・産後の相談、子育て相談】
…………… 各自治振興センター



平成29年2月 初版発行
令和8年3月 第8版発行
発行 飯田市こども課
DTP・印刷 龍共印刷株式会社