

父子手帳

みやっこの育て方



HELLO
BABY!!



お父さんになるあなたへ ▶▶▶

はじめに

ご妊娠、おめでとうございます。

新たな生命が生まれてくる喜びとその神秘さをひしひしと感じておられることでしょう。「妊娠した！」と聞いて、自分に子供ができたという実感はありましたか？男性の場合、女性と違って妊娠を体で感じることは少ないと思います。でも、生まれてきた赤ちゃんを初めて抱いた時は、何とも言えない不思議な感情が湧いてくるに違いありません。

ところが、実際の育児となると、大半の男性は子供と関わりたいと思っても、それ程多くの時間を子供と過ごせていないのが実状です。この手帳は、そんな現状を踏まえて、男性が少しでも育児に参加する手助けになればと作成したものです。もちろん男性だけでなく、女性にも役に立つ情報がたくさんあると思いますので、男女を問わず、一度、目を通していただくと幸いです。

これから皆さんは、子育て中心の生活が始まることと思います。親としての役割を子供が成人するまでとしても、これから18年間は続くこととなります。その道のりは、親から子へ、子から孫へと続いてきた道のりで、これからも続いていくでしょう。

ただ、忘れてはいけないのは、この一瞬は今しかないということです。生まれたての赤ちゃんは本当に小さく、できることといえば、泣くこととお乳を飲むことなど数えられる程のことです。でも、赤ちゃんはただ弱い存在ではありません。お腹がすけば泣き、抱っこしてほしければ泣き、自分が生きていくための力を持って生まれてきているのです。赤ちゃんの持つ力に伝えていくことで親の力も育っていきます。

ですから、ぜひ、最初から積極的に子育てに参加して、子供との関わりを持ってください。確かに初めての子育ては大変と感ずることが多いかもしれませんが。生まれたての赤ちゃんを抱っこするだけでもドキドキします。それも当たり前、初めてのことから。

子育てはほとんどが経験です。出産や母乳などのごく一部を除いて、もちろん男性にもできます。でも、それは最初が肝心です。最初からお母さんと一緒にスタートを切ってください。そのための情報がこの手帳の中にあります。

子供と接すると、子供の笑顔が何ものにも代えがたい癒しの瞬間だと気がきます。また、多くの幸せを子供から受け取ることができるでしょう。

最後に、この手帳が赤ちゃんのその時その時の一瞬を大切に、子供の成長を見守りながら、子育てにも積極的に参加する一助になることを願っています。

それでは、ぜひ子育てを楽しんでください。

目次

はじめに

第1章 妊娠と出産 P.1~P.14

1. 妊娠期の胎児の成長と母体変化
2. 妊娠中の夫のサポート
3. 出産に備えて
4. 出産後の手続きの流れ
5. 出産後の手続き一覧
 [コラム] 「さんきゅうパパプロジェクト」をご存知ですか
6. 仕事と子育ての両立支援制度
 ■パパのこれやります！宣言
 ■はじめて記念
 [番外編] 祝いごと雑学

第2章 赤ちゃんの成長 P.15~P.18

1. 赤ちゃんの発育・発達の日安(0か月~1歳6か月)
2. ママと赤ちゃんの24時間(生後2か月頃)

第3章 こどものあやし方・遊び方 P.19~P.25

1. 月齢別 こどものあやし方・遊び方
 [番外編] トイレトレーニング [コラム] 「子育てはたかさんの手で」

第4章 育児マニュアル P.26~P.36

1. 抱っこしよう
2. おむつを替えよう
3. ミルクをあげよう
 [番外編] 離乳食をあげてみよう
4. お風呂に入れよう
5. 歯をみがいてあげよう
6. 一緒に寝てみよう
 [コラム] 「夜泣きについて」 [コラム] 「子育ての今・昔」

第5章 家事と育児 P.37~P.44

1. パパとママで分担しよう
2. パパの家事と育児の状況 ~ママへのアンケート結果より~
 [コラム] 「一緒に」の気持ちで子育ての喜びも倍に！
3. こどもと過ごす1日 ~ママの休息日の薦め~
 ■子育ての悩みいろいろ
 ■先輩パパから 「これからパパになる人へ」

第6章 こどもの安全と病気 P.45~P.52

1. 家の中の危険箇所チェック
2. けがと病気 (けが、誤飲、病気、予防接種)
3. 医療情報 (救急医療情報、病院メモ)
4. 救命処置 (心肺蘇生法とAED)
 [コラム] 「こどもの病気豆知識」




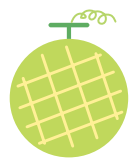
第7章 子育て情報 P.53~P.58

1. こどもと一緒に出かけよう
2. 子育て情報誌など
3. 子育てひろばへ行ってみよう！
4. 市内のおすすめスポット

おわりに P.60

第1章 妊娠と出産






1. 妊娠期の胎児の成長と母体変化

月/週	前 期				
	2か月/4～7週	3か月/8～11週	4か月/12～15週	5か月/16～19週	
胎児の成長 (大きさの目安)	*目・耳・鼻ができる 体重 4g 身長 2～3cm  そら豆	*手足・指が形成され人らしくなる 体重 30g 身長 8～9cm  りんご	*酸素・栄養を胎盤から吸収し始める 体重 110g 身長 15cm  グレープフルーツ	*髪や爪のはえ、聴覚が発達する 体重 240g 身長 24cm  メロン	
	母体の変化	つわりが始まる 胎盤が完成する 感情が不安定になる 下腹部が 排尿の回数が増え便秘になりやすい			
サポート 夫の	・赤ちゃんのためにも禁煙を ・心身ともに不安定な時期なので思いやりの言葉かけを ・流産しやすい時期なので積極的に家事をしましょう ・赤ちゃんと母体の健康をチェックする妊婦健康診査にも付添いを			・両親学級などにふたり ・体調に合わせ一緒に ・安定期に入ったらゆっ	

「母子健康手帳」

妊娠が分かり、市役所に妊娠届を提出すると交付される「母子健康手帳」。出産までの妊婦の健康状況やアドバイス、出生時の記録、出産後の予防接種や子供の成長記録等を記入する手帳です。母子の健康と成長にかかる内容が掲載されています。一度ご覧になって下さい。



中 期		後 期		
6か月/20～23週	7か月/24～27週	8か月/28～31週	9か月/32～35週	10か月/36～39週
* 骨格がしっかりしてくる	* 内臓が完成し始める	* お腹の中での位置が定まり始める	* 皮下脂肪がついて丸みをおびる	* 外形上の発育は完了
体重 600g 身長 30cm	体重 1000g 身長 35cm	体重 1800g 身長 40cm	体重 2400g 身長 45cm	体重 3000g 身長 50cm
				
パイナップル	ハクサイ			
子宮が大きくなり胃が圧迫され 一度に食べられない				
貧血になりやすい		頻尿になる		
胎動を感じ始める		胃の圧迫感がなくなり食欲がでる		
目立ち始める		子宮が下がり お腹が前にでる		
足がつりやすくなる		動悸や息切れなどを感じるようになる		
で参加してみよう 散歩や妊婦体操をするのもいいでしょう たりプランでのおでかけもできます		<ul style="list-style-type: none"> ・入院や育児品の準備をしておこう ・予定日が近付いてきたら、いつでも連絡が取れるようにしておこう ・出産前に夫婦間で赤ちゃんの名前や育児・家事の分担について話し合う時間を持つことも大切です 		

「母子健康手帳 副読本」

「母子健康手帳」交付時には、同時に様々なものが配布されます。その中に「母子健康手帳副読本」があります。「母子健康手帳」より詳細な妊娠期から子育ての情報が色々と掲載されています。



2. 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化がおきるため、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しれません。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のは、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	・ 買い物の荷物持ち ・ 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。

◎ パパも禁煙を

自分でタバコを吸った煙（主流煙）より、タバコの先端から立ち上る煙（副流煙）の方が、より多くの有害物質を含みます。他人の喫煙によるタバコの煙にさらされることを受動喫煙といい、胎児や乳幼児への影響が指摘されています。また、家庭内のタバコの吸殻を子供が誤って飲み込んでしまう事故も起きています。子育ては、タバコのない、さわやかな家庭環境のもとで行いましょう。

妊娠中の喫煙や受動喫煙で起こる可能性がある

胎児への影響

- 低出生体重
- 胎児発育遅延



乳幼児への影響

- 乳幼児突然死症候群
- 身体発育の低下
- 注意欠陥多動性障害（ADHD）などの発達障害
- 中耳炎
- ぜんそく 等



<知っていますか??>

Q1 タバコは換気扇の下やベランダで吸えば問題ない

A1 ×

解説：換気扇は煙をすべて排除することはできません。ベランダで窓を閉めた状態でも吐く息や服に有害物質が残る非喫煙者に比べ体への影響は2倍になっています。また、室内に空気清浄機があっても、気体の有毒な成分を取り除くことはできません。

Q2 加熱式タバコなら問題ない。

A2 ×

解説：加熱式タバコからも様々な有害物質が検出されており、煙が見えにくくても受動喫煙は起こります。加熱式タバコは紙巻きタバコと同程度のニコチンが含まれているので、ニコチン依存症になる可能性もあります。

Q3 副流煙で大気汚染物質PM2.5が増える

A3 ○

解説：環境省の基準では、PM2.5の1日平均値が35 μg / m³以下と定められています。受動喫煙の原因の副流煙には、PM2.5も多く含まれます。分煙のレストランや乗用車内喫煙では、PM2.5が数百 μg / m³以上になります。

3. 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。



陣痛中は腰が痛むので必要ならば腰をさすってあげましょう。

◎ 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

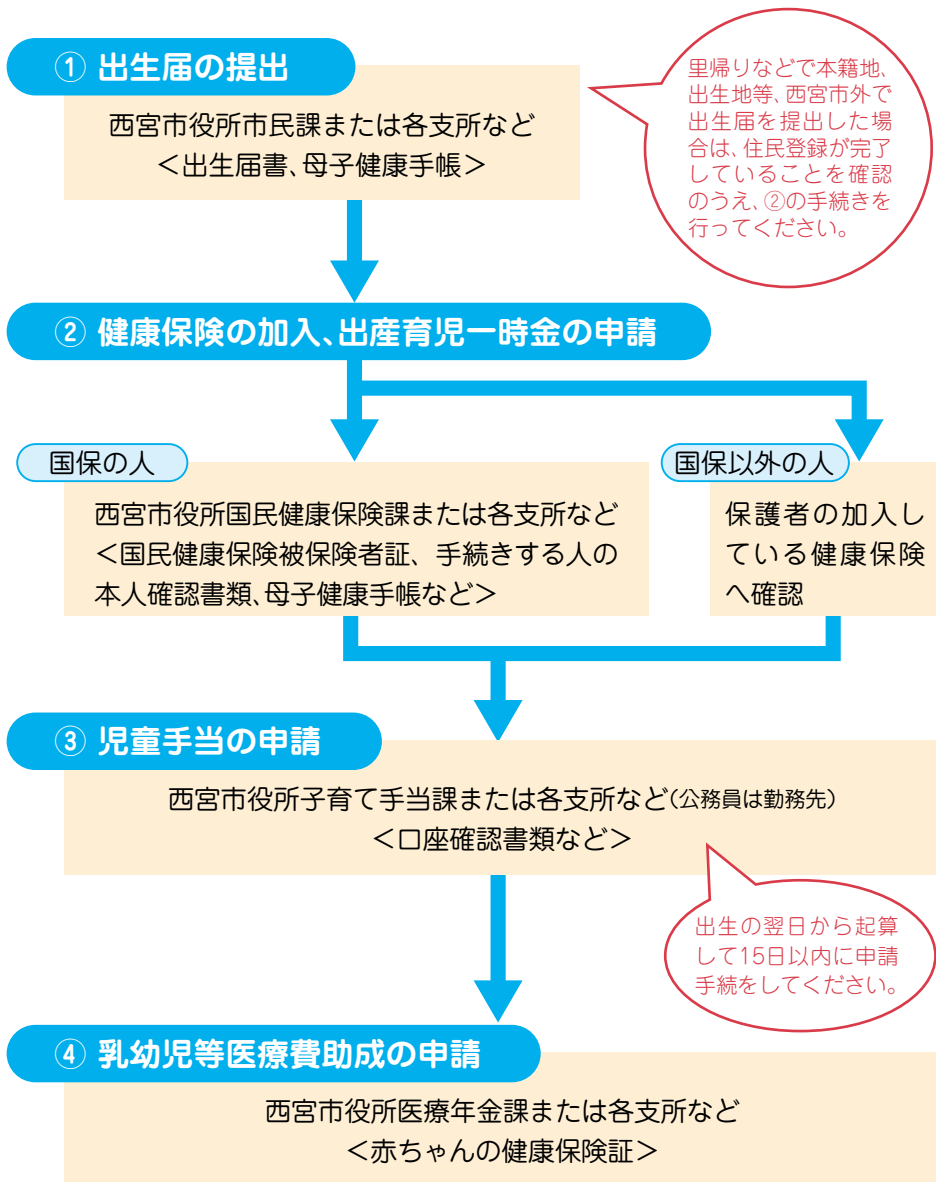
出産直後、体内のホルモンバランスが急激に変化し、出産・育児のストレスや疲れに伴って、情緒不安定になったりすることを「マタニティブルー」と呼んでいます。イライラ、憂鬱になる、涙もろくなるなどの症状が現れます。

その後、「疲れがとれない」とか「気がわからない」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」の可能性もあります。

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よう。



4. 出産後の手続きの流れ



※上記は一例です。健康保険加入状況等により手続きが異なる場合があります。詳しくはP7をご確認ください。

5. 出産後の手続き一覧

目安	妊娠中	出産～入院中			
		出生届	児童手当	健康保険の加入	
手続き関係	各申請手続き書類の準備	生まれた赤ちゃんの戸籍と住民票を新たに作成します。	児童を養育している人に支給される手当です。所得制限があります。(令和6年9月分まで)	医療が必要な状態になったときに、医療費の一部を負担してくれる公的医療保険制度です。詳細は加入している健康保険に確認して下さい。	
窓口		所在地・本籍地・出生地のいずれかの市区町村窓口 西宮市に届ける場合 市民課 (0798-35-3128) 又は、各支所、アクト西宮ステーション等*	市役所 子育て手当課 (0798-35-3189) 又は各支所・アクト西宮ステーション等* (公務員の方は勤務先の担当窓口へ提出)	国民健康保険以外の方 保護者の加入している健康保険	国民健康保険加入の方 市役所 国民健康保険課 (0798-35-3117) 又は各支所・アクト西宮ステーション等*
必要書類等		・出生届書(出生証明書) ・母子健康手帳 ※父母ともに外国籍の場合は事前にご相談ください。	・本人確認書類 ・請求者名義の口座確認書類 以下は必要な場合有 ・健康保険証 ・マイナンバー確認書類 ・委任状 等 ※不足書類があっても申請可能	国民健康保険加入の方 ・手続きに来る方の本人確認書類 ・世帯主のマイナンバー(個人番号)がわかるもの	
その他	・出産後、すぐに提出しなければならない申請書類等は事前にそろえておきましょう。	・出生届書の右側の出生証明書を産んだ施設で記入してもらう。 ・出生届書は産する施設に備え付けの場合が多いです。 ・誕生日を含めて14日以内に提出。	・原則として申請した月の翌月分からの支給。提出が遅れるとさかのぼって支給されないので注意。	・出生後の赤ちゃんの医療等に備え、早めの手続きを。 ・窓口や提出書類、期限等については健康保険によって異なるため、それぞれで事前の確認。 ・国民健康保険に加入の方は誕生日を含めて14日以内に提出。	

●加入している健康保険等によって、上記とは手続きが異なることがありますので、必要書類等については事前に申請先に確認しておきましょう。

子供が生まれてから行う主な手続きは下記のとおりです。ママは入院中なので、パパが手続きを進めれば退院後も安心です。日付厳守のものもあるので、注意しましょう。

退 院 後

乳幼児等 医療費助成	出産育児一時金		出産手当金	所得税の 還付申告 (医療費控除)
健康保険診療の自己負担額の一部又は全部を助成します。助成内容は子供の年齢や世帯の収入により異なります。	加入者が出産した時、一定額が支給されます。		女性が出産のために会社を休む際、条件を満たしていれば、勤務先の健康保険から手当金支給開始日以前の継続した12ヶ月間の各月の標準報酬月額を平均した額の2/3が支給されます。	医療費等の自己負担部分 が10万円を超える場合には、その超えた金額分の控除が受けられます。
市役所 医療年金課 (0798-35-3131)又は各支所・アクタ西宮ステーション等※	国民健康保険 以外の方 保護者の加入している健康保険	国民健康保険 加入の方 市役所 国民健康保険課 (0798-35-3120) 又は各支所・アクタ西宮ステーション等*	勤務先の担当窓口 又は各健康保険組合等	住所地の税務署 西宮税務署 (0798-34-3930)
・赤ちゃんの健康保険証	国民健康保険加入の方 ・健康保険証 ・出生証明書又は母子健康手帳(出生届出済証明のあるもの) ・通帳等(口座番号のわかるもの、世帯主以外の口座へ振込む場合は委任状が必要) ・分娩機関の領収書と明細書 ・直接支払制度に関する合意文書 ・手続きに来る方の本人確認書類 ・世帯主及び分娩者のマイナンバー(個人番号)がわかるもの		・健康保険証 ・母子健康手帳 ・預金通帳 ・出生証明書等 ※産休に入る前に、勤務先又は健康保険組合等に申請書類等を確認してください。	・確定申告書 ・領収書 等
・乳幼児等医療費受給者証の交付についてオンラインでも交付申請が可能。 ・赤ちゃんの健康保険証ができたら早めに手続きを。	・加入している健康保険等によって手続きが異なる場合があります。直接支払い制度の利用等、詳細は申請先に確認を。			・元々、課税されていないと還付されません。 ・妊婦健診や分娩費用等から出産育児一時金等を差引いた額になります。 ・家族でかかった医療の総額で計算できます。 ・住民税も対象になります。 ・対象になる費用や手続きは必ず住所地の税務署で確認して下さい。

※サービスセンター含む。土・日・祝は取扱っていません。ただし、出生届の受領のみ、土日祝・時間外も本庁とアクタで行っています。アクタは、土日祝もご利用できますが、取扱業務が異なりますのでお問い合わせください(0798-65-6930)。

◎ コラム



パパが産休 家族にサンキュウ

さんきゅうパパ プロジェクト

「さんきゅうパパプロジェクト」をご存じですか

ママの出産直後の大変な時、パパがそばにいて家族との時間を過ごし、育児や家事にかかわることで、家族の結びつきが深まります。

「さんきゅうパパ」は産後に休みを取るパパのこと。「さんきゅう」は、「産休」と「Thank you（ありがとう）」の意味があります。パパが休みを取ることで、出産後の妻に、生まれてきた我が子に感謝しようという意味を込めています。配偶者の出産直後に男性が休暇を取得し、家族との時間を過ごすことで、父親であることを実感し、これまでの働き方や生活を振り返り、出産後の育児や家事を考える機会にしませんか。

あなたはいつ、休暇/休業を取りますか？

月 日 ~ 月 日

月 日 ~ 月 日

MEMO(予定・計画など)

こどもが生まれる日 → 月 日 ()

こどもを自宅に迎える日 → 月 日 ()

出生届を出す日 → 月 日 ()

1カ月健診の日 → 月 日 ()

6. 仕事と子育ての両立支援制度

◎ パパも育児休業を積極的に取ろう！

男性が育休を取得することで、家庭にも会社にもメリットがたくさんあります。令和3年6月に「育児・介護休業法」が改正され、これまで以上に男性が育児休業を取得しやすくなりました。パパの育休取得には、こんなメリットがあります。

- ・パパが育児・家事に主体的に取り組むことで、復帰後の分担もスムーズに
- ・ママのワンオペ育児、育児不安やストレスの解消
- ・会社でも業務の標準化が進み効率性もアップ

◎ 育児休業制度の概要

	産後パパ育休(R4.10.1～) 育休とは別に取得可能	育児休業制度 (R4.10.1～)	育児休業制度 (～R4.9.30)
対象期間 取得可能日数	子の出生後8週間以内に4週間まで取得可能	原則子が1歳(最長2歳)まで	原則子が1歳(最長2歳)まで
申出期限	原則休業の2週間前まで*1	原則1か月前まで	原則1か月前まで
分割取得	分割して2回取得可能(初めにまとめて申し出ることが必要)	分割して2回取得可能(取得の際にそれぞれ申出)	原則分割不可
休業中の就業	労使協定を締結している場合に限り、労働者が合意した範囲で休業中に就業することが可能	原則就業不可	原則就業不可
1歳以降の延長		育休開始日を柔軟化	育休開始日は1歳、1歳半の時点に限定
1歳以降の再取得		特別な事情がある場合に限り再取得可能*2	再取得不可

※1 雇用環境の整備などについて、今回の改正で義務付けられる内容を上回る取り組みの実施を労使協定で定めている場合は、1か月前までとすることができます。

※2 1歳以降の育児休業が、他の子についての産前・産後休業、産後パパ育休、介護休業または新たな育児休業の開始により育児休業が終了した場合で、産休等の対象だった子等が死亡等したときは、再度育児休業を取得できます。

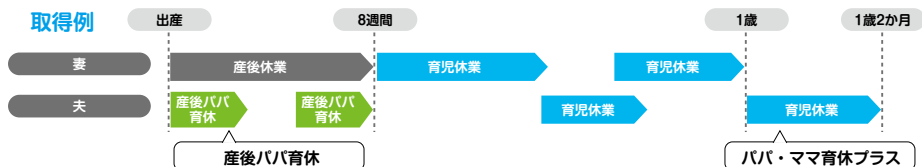
上記の表はリーフレット「育児・介護休業法 改正ポイントのご案内」(厚生労働省)を基に作成

■妻が専業主婦や育児休業中でも、夫は育児休業を取得可能。

■一定要件を満たした雇用保険被保険者に育児休業給付金が支給されます。(産後パパ育休は出生時育児休業給付金)

パパ・ママ育休プラス

両親がともに育児休業を取得する場合、一定の要件を満たした場合には子供が1歳2か月に達するまでの間で1年間休業可能。



※育児休業制度及び育児・介護休業法について、詳しくは厚生労働省ホームページでご確認ください。

mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000130583.html



育児休暇を取る際のポイント

1. 夫婦でしっかり話し合おう

“産後まもないママのサポート、育児の負担軽減”

(例) ママの産後休暇のタイミングでパパが育休取得

“ママの仕事復帰をサポート”

(例) ママと入れ替わりのタイミングでパパが育休取得

“夫婦で一緒に子育て”

(例) パパ・ママが同じ時期に育休取得

※分割取得やパパ・ママ育休プラスを活用すると、色々なパターンが考えられます。



2. 早めに職場に相談しよう

3. 職場での仕事の共有、家庭での役割分担を整理しよう

●他にもこんな制度があります。

• 子の看護休暇

小学校入学前の子供のいる労働者が対象。子供が1人の場合は年5日、2人以上の場合は年10日まで。1日または時間単位で取得可能。

• 所定外労働の制限

残業を免除する制度。3歳未満の子供がいる労働者が利用可能。

• 短時間勤務制度

3歳未満の子供がいる労働者が利用可能。就業規則などで定められている1日の勤務時間を短縮可能。

• 時間外労働の制限

1か月で24時間、1年で150時間を超える時間外労働を制限。小学校入学前の子供がいる労働者が利用可能。

• 深夜業の制限

午後10時から午前5時までの労働を免除。小学校入学前の子供がいる労働者が利用可能。

パパの これやります！宣言

子供が生まれると、生活が変わりママはとても大変になります。パパも仕事が大変だけど、「これは自分にまかせて」「〇〇は今まで以上に頑張るよ」ということなど、子供が生まれる前に子育ての目標をたてましょう。家事や育児だけでなく「ありがとう」と感謝の気持ちを伝えることも大切です。

● !
.....

● !
.....

● !
.....

● !
.....

● !
.....



子供が生まれてから3か月ごろに振り返ってみましょう。

目標を立てたことを忘れずにできていますか？

自己採点

点

子供の成長に応じて、新しい目標も考えてみましょう。

はじめて記念

父親になるとわかったときから、はじめて経験することばかり。そのはじめての記録を、そのときの気持ちとともに少し残してみませんか？子供へのメッセージとして残すのもいいかもしれませんね。

妊娠がわかった日

.....

年 月 日

.....

胎動を感じた日

.....

年 月 日

.....

抱っこをした日

.....

年 月 日

.....

指を“にぎにぎ”された日

.....

年 月 日

.....

“うんち”のおむつを替えた日

.....

年 月 日

.....

沐浴した日

.....

年 月 日

.....

.....

年 月 日

.....

.....

年 月 日

.....

.....

年 月 日

.....

※オリジナルのはじめて記念日や節目に子供へのメッセージを書いても。

番外編

祝いごと雑学

◆帯祝い

妊娠5か月の「戌（イヌ）の日」にさらしの腹帯を巻いて安産を祈る慣わしのことです。犬は多産でお産が軽いので、それにあやかるといふ意味があります。



◆お七夜

赤ちゃんが生まれた日から数えて7日目のお祝いです。子供の名前を書いて床の間などに飾って祝う命名式もこの日に一緒に行くこともあります。



◆内祝い

お宮参りの頃までに、出産のお祝いを頂いた方に子供の名前でお礼の品を贈ります。



◆お宮参り

生後1か月頃、健やかな成長を願って地元の社寺等にお参りします。古いしきたりでは男の子は31日目、女の子は32日目ですが、地域によっては違うところもあります。現在では日にちはこだわらず、天気の良い日を選んで、健やかな成長を願ってお参りすることが多いようです。



◆お食い初め

「箸初め」「箸ぞろえ」などともいい、一般的に生後100日目に赤ちゃんにお乳以外のものを初めて与える（まねごとをする）行事です。一生食べ物に困らないようにという願いがこめられています。祝い膳は赤飯、尾頭付きの魚が主ですが、ちょうど離乳食を始める頃なので、特別な料理ではなく、おかゆなどのところもあります。



◆初節句

初めて迎える「お節句」の祝いです。現在に伝わる五節句は「七草（1月7日）」「桃の節句（ひな祭り）」「端午の節句」「七夕（7月7日）」「菊の節句（重陽）（9月9日）」で、江戸時代から公的な休日でした。現代では、女の子は3月3日の桃の節句にひな人形、男の子は5月5日の端午の節句に五月人形や鯉のぼりを飾り、家族で祝うのが一般的です。



◆七五三

子供の成長に感謝し、幸せを願って地元の社寺等にお参りします。一般的に女の子は3歳と7歳、男の子は5歳の11月15日ですが、現在は、10月下旬～11月中に行われています。



第2章 赤ちゃんの成長

1. 赤ちゃんの発育・発達の目安（0か月～1歳6か月）

	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		大きな音に反応する 手足をのばす		首がすわる ^{*1} うつぶせで頭を上げる			寝返りをする 物に手をのばす		お座りができる
こゝろ・こゝろ			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

※1 首がすわる
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。

※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「ダダダ」「パパー」などの言葉が頻繁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。

※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が、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「成長のあかし」なのです。

※4 後追い
赤ちゃんにとってママがかけがえのない存在だと認識できるようになると、赤ちゃんママがいなくなることに對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「トイレにいつてくるよ。」などの声かけをしてあげれば赤ちゃんも安心します。

※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ればと思いがちですが、無理せず子供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。

第2章
赤ちゃんの成長

9か月 10か月 11か月 1歳 1歳1か月 1歳2か月 1歳3か月 1歳4か月 1歳5か月 1歳6か月

つかまり立ちをする 支えなしにひとりで立つ

※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。

伝い歩きをする

はいはいをする

ひとりで歩く

両手で積み木を打ち合わせる

親指と人差し指で物をつまむ

そろそろ卒乳？^{※5}

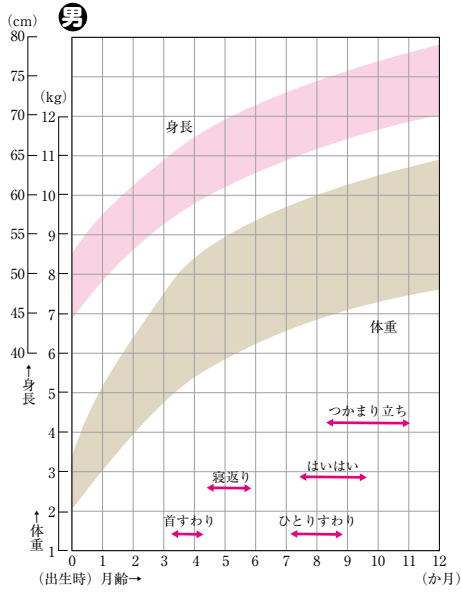
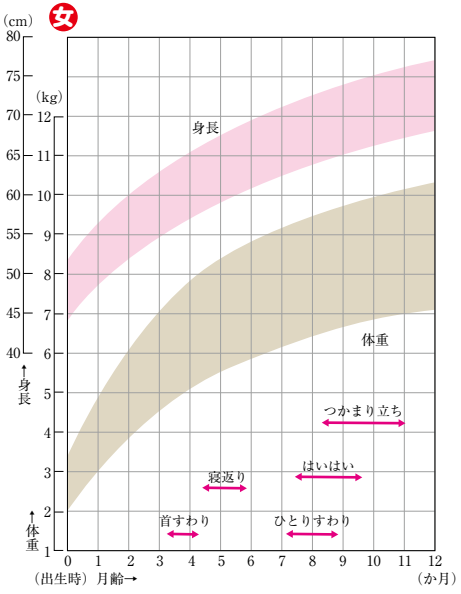
意味のある単語を話す

人見知りをする^{※3}

後追いをする^{※4}

夜泣きをする

乳児身体発育曲線：標準的な体重と身長を表したのですが、乳児の発育は個人差が大きいので、一応の目安としてみてください。



2. ママと赤ちゃんの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、日によってもそれぞれ違います。



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

ママが就寝した途端、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

ママも入浴…22時



授乳…21時

パパと赤ちゃんが入浴…20時半

パパ今日は早い帰宅

ママ・パパ一緒に夕食…19時半

なぜかご機嫌斜め

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

重たい荷物を持ってくれたりオムツの交換
やミルクを飲ませてくれたり、必要な育児
グッズを購入しに行ってくれたりしてくれ
たので、産後しんどかった時すごくありが
たかったです。

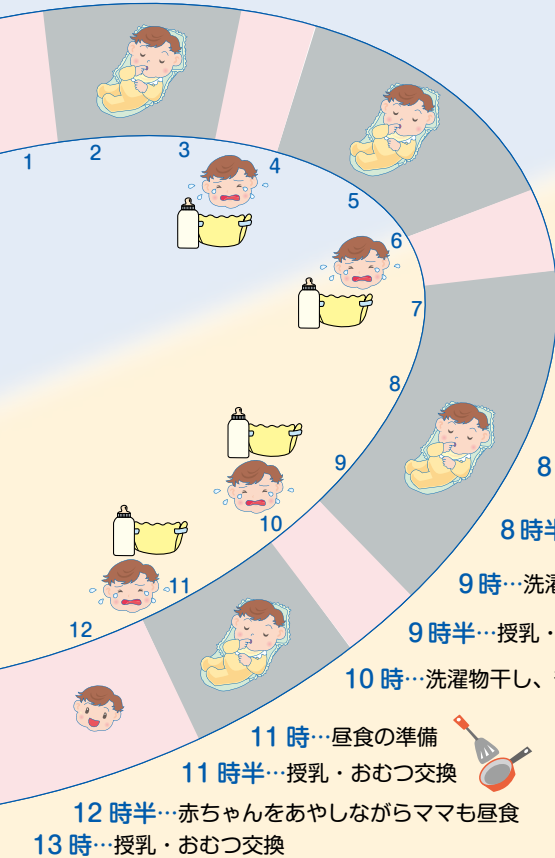


体験談

夜間の授乳（母乳）で眠くて死にそうになっていたとき、泣き声に気付いて父親と一緒に起きてくれた。何もできることはなかったけれど、夜間授乳のしんどさを分かち合ってくれてうれしかった。

1時半…赤ちゃんようやく寝つく

3時半…授乳・おむつ交換



6時…ママ起床

授乳・おむつ交換

6時半…朝食の準備



7時…ママ・パパ朝食

8時…パパ出勤

8時半…朝食の後片付け（食器洗い）

9時…洗濯機を回す

9時半…授乳・おむつ交換

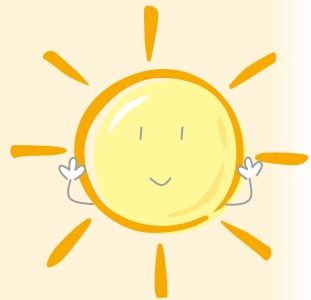
10時…洗濯物干し、部屋の掃除

11時…昼食の準備

11時半…授乳・おむつ交換

12時半…赤ちゃんをあやしながらママも昼食

13時…授乳・おむつ交換



体験談

子供と1日中2人きりなのがしんどかった。可能な日は早く帰ってきて育児をしたり話を聞いてくれたりしてくれた。

※ ■ 赤ちゃんが寝ている時間帯です。

第3章 こどものあやし方・遊び方

1. 月齢別 こどものあやし方・遊び方

生後1か月～3か月の頃 ～育児を楽しみましょう！～

赤ちゃんは生まれた時から、「笑ったら笑顔で語りかける」「泣いたらなだめたり、欲求に応える・声かけをする」などのコミュニケーションにより、安心感や満足感に満たされ、パパも赤ちゃんも互いに愛着や信頼感が育まれていきます。楽しみながら育児をしていきましょう。

1か月の頃になると「赤ちゃんらしい体型になってくる」



2～3か月の頃になると「あやすと笑う」「アーウーなどの声が出る」



〈おなかマッサージ〉



やさしく声をかけながら、服の上からおなかをマッサージしてあげよう。触れ合うことによって、赤ちゃんとの距離もグッと近く感じます。

〈胸の上で腹ばい遊び〉



赤ちゃんの体温や体重を感じて、表情を見ながら、言葉をかけたり、歌いかけたりして遊びましょう。

〈脚を伸ばしたり、曲げたり〉



足をバタバタさせたり、足の裏をくっつけたりしても喜びます。

※「乳幼児揺さぶられ症候群」に注意！

赤ちゃんは激しく揺さぶられると、首の筋肉が未発達なために脳が衝撃を受けやすく、脳の損傷による重大な障害を負うことや場合によっては命を落とすことがあります。赤ちゃんをあやす時は強く揺さぶらないよう注意しましょう。

生後4か月～6か月の頃 ～赤ちゃん遊びましょう！～

赤ちゃんは、パパに遊んでもらうのが大好きです。できるだけ時間を作って、小さいうちからたくさん遊んであげてください。あやすと声を出して笑ったり、感情を表情に込めて答えるようになります。普段、気付いていない赤ちゃんの成長を見つけれられるかもしれません。

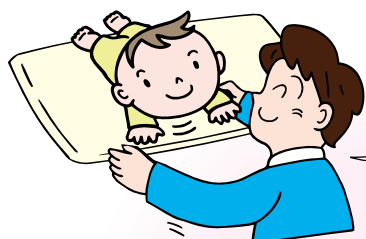
4～5か月の頃になると
「首がすわる」
「うつぶせて頭を上げる」



6か月の頃になると
「寝返りをする」
「腹ばいの状態で長く
過ごせるようになる」



〈腹ばいはしっかり〉



うつぶせて胸を上げることが大切です。
赤ちゃんの腕や背中力がつきます！

〈寝返り〉



マットなどの上でやさしく
転がしてあげてください。
最初は、赤ちゃんにも
得意な方向があるかも
しれません。

〈たて抱きスクワット〉

乳幼児揺さぶられ
症候群に注意！
(P.19 参照)

赤ちゃんをたて抱きにして、
言葉をかけながらそのまま
スクワットをします。
上下の速さを変えてあげると、
喜びますよ。



※ 赤ちゃんの睡眠や生活リズムを大切に！

仕事が終わって家に帰り、かわいい我が子を見ると癒されますね。でもパパの遅い帰宅時間に合わせていると、睡眠のリズムを崩してしまいます。親子のコミュニケーションは、赤ちゃんのリズムに合わせてあげましょう。

生後7か月～9か月の頃 ～赤ちゃんの成長を楽しみましょう！～

この時期の赤ちゃんは、パパやママの難しい言葉は理解できなくても、雰囲気は伝わるものです。また周りの世界がだんだん広がって興味も多様化していきます。意識して言葉をかけてみてください。

7か月の頃になると
「腰がすわって、支えなしにおすわりをする」



8～9か月の頃になると
「はいはいをする」



はいはいはこの時期だけのもの。
充分させましょう



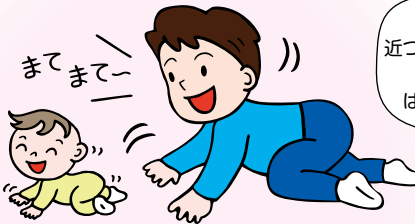
〈はいはいで
トンネルくぐり〉

パパの足の
トンネルです。

**早く歩くことよりも充分に
はいはいをさせることが大切です。**

四つ這いの姿勢を保つことで
体の軸を支える力が育ちます。
足の親指で床を付けて進むことで、
歩くことにもつながっていきます。
赤ちゃんと一緒にはいはいで遊んでみましょう！

〈はいはいでまてまてあそび〉



楽しそうにはいはいで
近づいたり追いかけたりすると、
赤ちゃんも喜んで
はいはいで逃げたりします。

〈いないいないばあ〉



いろんな顔でやると、
赤ちゃんは飽きませんよ。
ハンカチなどを使って
顔を隠すとさらに効果的。

赤ちゃんの様子
を見ながら、
あまり無理は
しないで。

〈たかいたかい〉



※この時期から外へ出かけることがだんだん増えてきます。屋外で遊ぶ時は帽子をかぶりましょう。また、夏場は思った以上に汗をいっぱいかくので、こまめに水分補給をしましょう。

生後10か月～12か月の頃 ～いろんな動きに合わせて遊ぼう！～

この時期の赤ちゃんは好奇心が旺盛です。いろんなことに関心や興味を持ち、何でも見たり触ったりしがります。また、はいはいや伝い歩きをして、いろんな所に行こうとします。「階段」「浴室」「ベランダ」など家の中の危険箇所の点検をしましょう。→【第6章 家の中の危険箇所チェックの項 P.45 参照】

10～11か月の頃になると
「伝い歩きをする」



12か月の頃になると
「支えなしにひとり立つ」



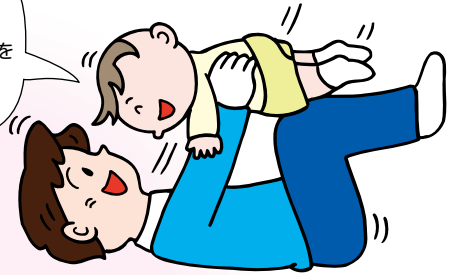
〈肩車〉



腰や背中をしっかり支えましょう。家の中でも少し移動してみて、赤ちゃんが普段見れない景色を見せてあげましょう。頭上には十分注意してね。

〈飛行機ブンブン〉

赤ちゃんの両脇を持って、上手くバランスをとりましょう。



〈とんだとんだ〉



赤ちゃんの体が少し浮くくらいにすると、浮遊感もあって、きっと大喜び。でも、赤ちゃんを落とさないように十分に気をつけて！

※パパにはどんでん体を使う遊びをして欲しいと思います。でも、赤ちゃんの体は思った以上にデリケートです。脱臼や打撲といったケガ・事故には十分注意しましょう。また、乳幼児揺さぶられ症候群に注意してください (P.19 参照)

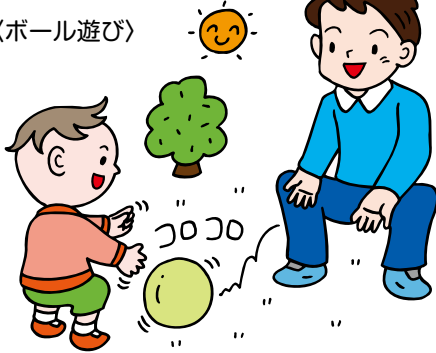
1歳を過ぎた頃 ～やんちゃな時期の始まりです！～

この頃から、赤ちゃんは幼児へと成長していきます。歩けるようになり行動範囲は急速に拡大し、探索活動もたくさんするようになります。少々いたずらに見えますが、知的能力を伸ばす大事な活動なのでいろいろ経験させてあげましょう。

「ひとりで歩けるようになって
世界がひろがる」



〈ボール遊び〉



少し大きめのボールを
ゆっくり転がしてあげよう。
最初は上手にキャッチ
できなくても、段々、
慣れてきて投げたり蹴ったり
できるようになります。

〈音の出るおもちゃでの遊び〉

木琴や鈴などを使って
一緒に鳴らしてみよう。
音楽に合わせてやって
みるのもいいでしょう。

実物に近い物の絵や写真の
絵本と一緒に読んでみましょう。
最初は、文字が少ない動物
とか乗り物の本で大丈夫。
思っているほど難しくなく、
子供も喜びます。

〈絵本の読み聞かせ〉



トイレトレーニングとは、子供がトイレでの排泄ができるように大人がサポートすることです。始める時期は個人差が大きいです、大体2〜3歳ごろが多いようです。これは、膀胱におしっこを溜められるようになる身体上の発達と、おしっこが溜まった状態を脳が理解しておしっこを“出す”という指令を行えるようになる脳の発達が必要だとされているからです。

始めるタイミングとしては、

- ①一人で歩ける
- ②2〜3時間程度おしっこの間隔があいている
- ③言葉で意思疎通ができはじめる

が目安としてあげられます。

具体的には、お昼寝から起きた後、お風呂の前など生活の切れ目にトイレに誘い、トイレに座ってみることから始めましょう。初めからトイレで出るとは期待せず、まずはトイレに行くこと、座ることを習慣にしましょう。そして、うまくトイレでおしっこが出た時には、「すごいね。トイレでおしっこしたら気持ちいいね。」と言葉をかけ、一緒に喜びましょう。一度成功したからと言って、次も成功するとは限りません。親が焦ると子供も焦ったりトイレに行くのが嫌になってしまったりします。気長に見ていくようにしましょう。

また、おむつではなく、パンツをはいて過ごす時間をつくることも一つの方法です。おしっこがもれてビチャビチャに濡れる不快感を味わうことで、おしっこの出る感覚が分かったり、出たことを言葉や仕草で知らせてくれるようになったりします。おしっこが漏れてしまった時の掃除や洗濯は大変ですが、叱ったりせずに「おしっこ出ちゃったね。びっくりしたね。」「おしっこ出たこと教えてくれたんだね、ありがとう。」など、子供に寄り添う言葉をかけることが大切です。このような経験を繰り返すことで、やがておしっこが出そうな時の感覚が分かるようになり、トイレでの排尿につながっていきます。子供が「トイレでおしっこするのが気持ちいい!」と思えるようになることが成功のカギです。

トイレトレーニングは数カ月かかることもあります。うまくトイレでできるようになっていても、トイレに間に合わなかったり、遊びに夢中になってタイミングを逃してしまったりして漏らしてしまうこともあります。子供は行きつ戻りつしながら成長していくので、子供のペースに合わせて、パパとママが協力してゆったりとした気持ちで取り組んでいってくださいね。



コラム

子育てはたくさんの手で

人間の赤ちゃんは、生理的早産と言われ、本来まだ体内で育てられるべき時期に生まれてきます。生まれてすぐから歩き出す馬やキリン等の他の哺乳動物と違って、歩行はもちろんのこと食事や排泄の処理も自分でできません。なので、手がかかるのは当然のこと。一つ一つ大人が手をかけていくことで、成長していくのです。

体の機能が未発達で、全てのことを親に頼るしかない赤ちゃんを育てることに不安になる方も多いでしょう。しかし、はじめから一人前の親などいません。皆、周りの助けを得ながら親になっていくのです。最近は SNS などでも簡単に調べることができますが、実際に子育てをしてみると情報があふれすぎていて、迷うことや不安になることもあると思います。そんな時に両親や育児経験のある友人など身近な人に相談したり、同じ子育て中の仲間をつくったり、時には専門家の力を借りることも子育てをぐんと楽にしてくれます。

また本来、日本の子育ては、大家族や地域のつながりの中で成り立っていました。それが現代では、都市化、核家族化が進み人とのつながりが希薄になり、子育ての支えも得にくい時代になってきました。ですが、たくさんの大人の手によって成されていた子育てを親だけが担うのは簡単なことではないのです。あまり気負わずに子育てを楽しんでできるよう、あなたの住む地域の子育て支援をどんどん活用しましょう。

●自分の住む地域にどんな支援があるのか調べてみよう

- ・子育てひろば
- ・子育て地域サロン
- ・保健福祉センター
- ・子育てコンシェルジュ
- ・一時預かり
- ・にしのみやしファミリー・サポート・センターなど



西宮市ホームページ

「妊娠・出産」



「子育て」



第4章 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。

また、しっかりと赤ちゃんの表情も見ましょう。



たて抱き

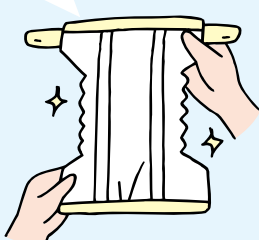
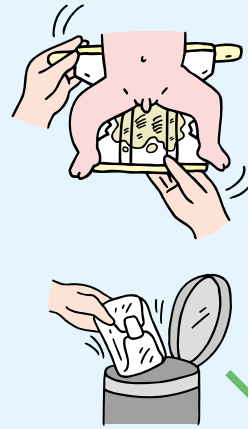
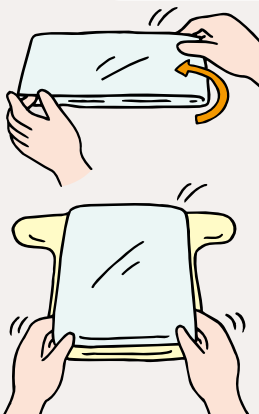

向かい合い、目と目が合うように首を手で支え、たて向きに抱っこしてください。

もう片方の手はおしりを支えましょう。



2. おむつを替えよう

おむつ交換に抵抗のあるパパが多いようですが、慣れてしまえば簡単です。とにか

順序	新しいおむつを準備する	おむつをはずす	おしりを拭く
紙おむつの場合	<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紙おむつをはずし、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>
	布おむつの場合	<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>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> 

※うんちの場合は、「おしりを簡単に拭く→おむつをはずす→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

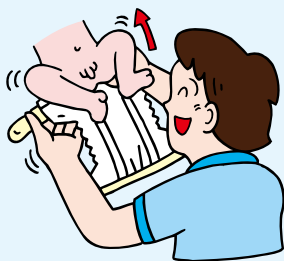
おむつをとめる

手を洗う

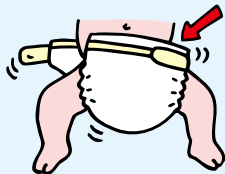
④①で準備した紙おむつをおしりの下へ差し込む。

⑤左右対称にテープをとめ、両サイドのギャザーを出す。

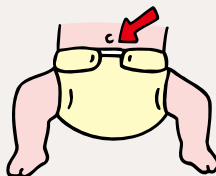
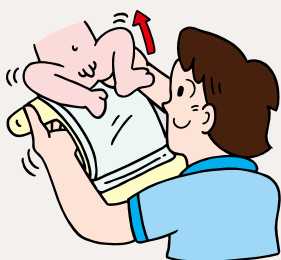
⑥終わったら、石けんで手を洗いましょう。



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を選びを！



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。

3. ミルクをあげよう

ミルクを飲ませる時は、赤ちゃんの表情をみて、優しく語りかけながら飲ませましょう。

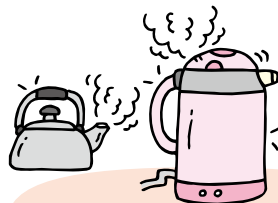
赤ちゃんは、ちゃんとパパの声を聞いていますよ。

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。



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

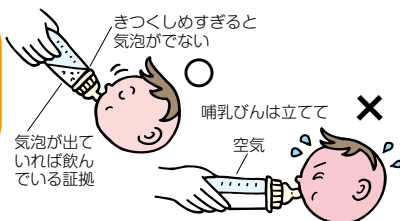
ミルクを飲ませる時は、しっかり腕で首を支えるように抱っこします。哺乳びんは少し立てて飲ませましょう。



飲ませ終わったら

赤ちゃんの頭をパパの肩に乗せて、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。

乳首の中がミルクでいっぱいになっているかどうか目安です。



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

離乳食をあげてみよう

5~6か月頃から始める離乳食。まずは1日1回からスタートです。

「離乳」とは、母乳やミルク以外の味や形に慣れていくプロセスのこと。

消化能力や咀嚼力の発達に合わせて、ドロドロのペースト状態のものから徐々に固形のもの食べられるようにステップアップしていきます。

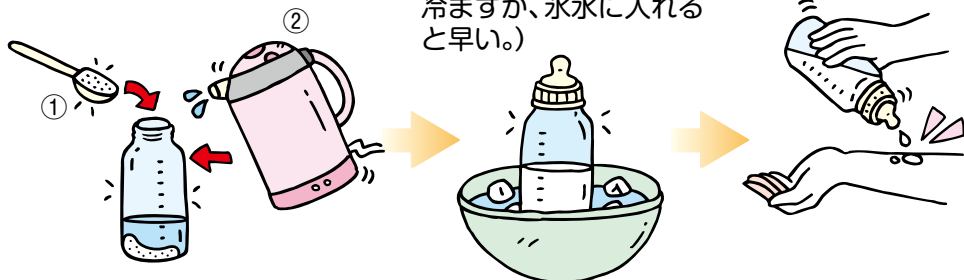
母乳やミルク以外の味を知ること、赤ちゃんの味覚が発達していきます。食べる楽しみをパパやママと共有することで、心の豊かさにもつながります。

忙しい時や外出時、または災害時への備えとして、ベビーフードを利用するのもいいですね。

③ 哺乳びんに規定量の粉ミルクを入れてからお湯を2/3ほど入れて溶かす。

④ 残りのお湯または湯ざましを入れて、人肌ぐらゐまで冷ます。(流水で冷ますか、氷水に入れると早い。)

⑤ 熱くないか腕にたらして確認する。



哺乳びんの後片付け

- ① 専用ブラシで洗う。
- ② 消毒する。(いずれか)
哺乳びん・キャップ・乳首を
 - 電子レンジ専用ケースに水と一緒に入れ煮沸する。
 - 消毒液に浸す。
 - 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、菜箸などを使って片付ける。



ベビーフードは月齢に応じた固さや味付けがされており、レトルトや瓶詰などそのままでも食べられます。

温めて与える場合は熱すぎないように温度を確認しましょう。また、開封後はすぐに食べきり、食べ残しは保存しないようにしましょう。量が多い場合は、食べる前に別の容器に取り分けて、冷凍保存することもできます。

食べるのを嫌がるときには無理強いせず、「おいしいね～」と声かけしながら赤ちゃんのペースで食べる楽しさを体験させてあげましょう。

離乳食の進め方については、市のホームページ(ページ番号:57507149)をご覧ください。

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。

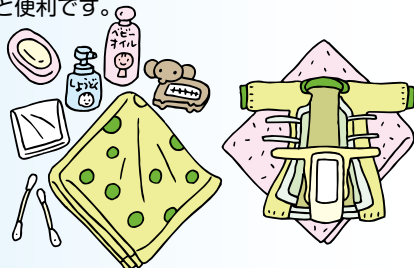
「沐浴」は、細菌感染を防ぐためベビーバスなどで体を洗います。

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とう便利です。



▶ 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℃～40℃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、体を沐浴タオルまたはガーゼでくるみ、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、くるんでいる沐浴タオルまたはガーゼ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、ママと分担して、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先にパパが入浴

▶ 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、パパとママがパートを交代してもOKです。

▶「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手のひらで泡立ててやさしく洗います。また、汚れがたまりやすい脇や手首・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、赤ちゃんを驚かさない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やクリームなどの保湿剤を薄く塗ります。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、母乳やミルク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、片手で頭を固定して、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。月齢や気候に応じて、長湯にならないように気をつけましょう。

④入浴が終わったら

▶ママ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。



5. 歯をみがいてあげよう

歯が生えてきたらむし歯予防のはじまりです。お口をきれいにしてあげましょう。

歯の生える時期

生後7～8か月頃に下の前歯から生え始め、2歳半～3歳で上下10歯ずつ、20歯が生えそろういます。時期や順序には個人差があります。

むし歯予防の基本

(1) 歯みがき

Step1: 歯が生えはじめた頃 ～ガーゼで歯みがきの練習～

- ① 食後に水やお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そっとぬぐう程度でOKです。



Step2: 前歯が生えそろう頃 ～パパが仕上げみがき～

- ① 赤ちゃんが持つ用と仕上げみがき用の2本の歯ブラシを準備しましょう。
(※喉を突かないよう目は離さないこと。)
- ② コロンと寝かせて磨きましょう。
- ③ 歯ブラシはエンピツ持ちで1本ずつやさしく磨いてあげましょう。

Point: 上の前歯の歯ぐきと唇をつなぐ筋のような部分(上唇小帯)は注意が必要です。強く当てないようにしましょう。

特に夜寝る前は口の中をきれいにしてあげましょう。

パパがお手本になって楽しく歯を磨いている様子を見せましょう。



(2) おやつ

おやつ(ジュース・スポーツ飲料含む)は時間と量を定めることが大切です。だらだら食べることはむし歯につながります。

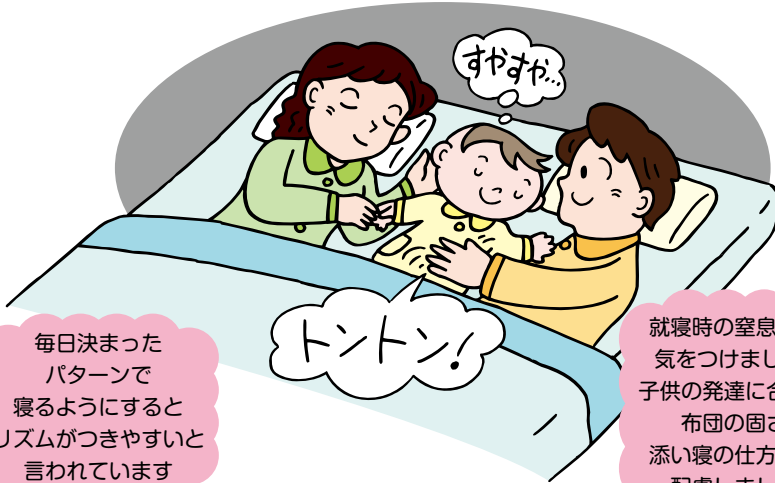
(3) フッ化物(フッ素)

歯の表面に直接塗布することによって、むし歯に強い歯になります。歯科医院でのフッ化物塗布を活用しましょう。うがいができるようになったら、お家でのフッ素入り歯磨き剤も使用をしてみましょう。

※むし歯の原因菌はパパママからうつるとされています。パパが普段からお口をきれいにしておくことや歯科医院で歯の健康チェックを受けることが赤ちゃんのむし歯になるリスクを下げます。

6.一緒に寝てみよう

寝かしつけは、毎日の習慣なので、ママがいない時に急にしようとしても、いつもと違い、子供もなかなか寝つきません。パパも普段からできるだけ一緒に寝てみましょう。



Point:

- ・部屋は暗くしましょう。(表情が見える程度に)
- ・あおむけに寝かせましょう。
※うつぶせに寝かせた時の方がSIDS(乳幼児突然死症候群 P52参照)の発症率が高いことが分かっています。
- ・体の一部をやさしくトントンしてあげましょう。
- ・少し大きくなったら、絵本や物語などを読み聞かせるのも効果的です。
- ・早寝、早起きをして、毎日の習慣にしましょう。
- ・お昼寝の場合は、ベビーカーでお散歩に行くのもいいでしょう。
- ・夏場は扇風機とクーラーも活用しましょう。(冷やしすぎには注意)

睡眠は、生活リズムと大きく関係しています。毎日のリズムと生活習慣が身につくようにしていきましょう。

なかなか寝つかない場合には、昼間は十分遊び、昼寝を短めにしてみましょう。もう寝る時間だと子供が理解できるような形をとることも大事です。各家庭の状況にあった寝かしつけ方を見つけましょう。

「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、パパもママも寝不足になりがちで、パパとしては、「別室で一人ゆっくりと寝かして欲しい。」と思ってしまうますが、ママも寝不足は同じです。時間帯や曜日を決めて、パパとママ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、誰にでもあつ一つのステップとして受け止めましょう。



◎ コラム

「子育ての今・昔」

祖母の時と今の子育ての状況や常識は変わっています。ただ、子供を思う気持ちは親世代も祖父世代も同じではないでしょうか。お互いを尊重し合い、今の子育てに関する情報を共有しながら、助け合って子供の成長を喜ぶことができるといいですね。



昔



今

だっこ

抱きぐせがつくと赤ちゃんが抱っこを求めて頻繁に泣くようになる。赤ちゃんを甘やかしていると言われることも。

抱きぐせは気にしなくていい。赤ちゃんは抱っこされることで心が安定し、情緒豊かに成長していく。抱きぐせなど心配しないでたくさん抱っこしてあげていい。

母乳とミルク

授乳の間隔は3時間あける。育児用ミルクの方が栄養がある。風呂上りなどの水分補給は白湯、ビタミンC補給として果汁を与える。



母乳は赤ちゃんが欲しがったら授乳する。母乳で育てたいという人が多い。その反面、母乳が出ない、出にくいことによる劣等感を抱く母親も少なくない。母乳でも育児用ミルクでも親子に合った形であればどちらでも問題ない。水分補給は、母乳(ミルク)を与える。離乳食が始まるまでは白湯や果汁などの水分は必要ない。

うつぶせ寝

頭の形がよくなる、寝つきがよくなる。

乳幼児突然死症候群(SIDS:P52参照)から赤ちゃんを守るため、赤ちゃんの顔が見える「あおむけで寝かせる」ことが推奨されている。

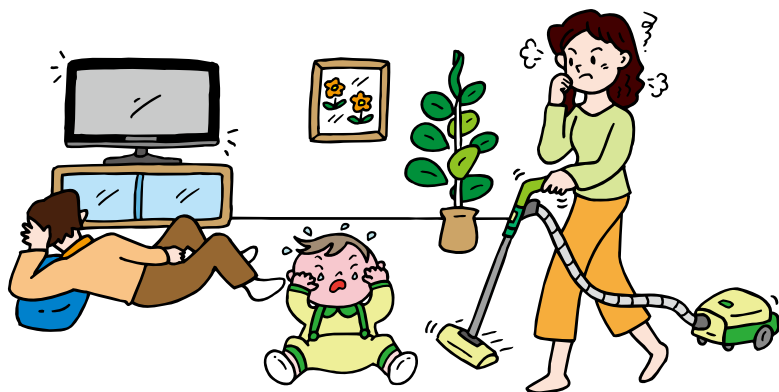
日光浴

体が丈夫になるなど、日光浴が勧められていた。

皮膚が薄い赤ちゃんの肌は紫外線の影響・ダメージを受けやすい。外気や温度差に慣らす「外気浴」が勧められている。

第5章 家事と育児

1. パパとママで分担しよう



家事や育児は24時間休みがありません。

子供が昼寝をしている時も掃除、洗濯、食事の準備など大忙し…。

また、仕事をしながら子育てをするママは、仕事の悩みも抱えています。

家事の一つひとつは小さなことでも、家族みんなが生活する中では、パパが気付いていないことも含めて毎日やらなければならないことが沢山あります。普段は仕事で忙しく、家にいる時ぐらいはゆっくりしたいと誰もが思いますが、出産を機会に家事の分担を見直して、休日だけではなく、仕事に行く前や帰宅してからなど、工夫して行いましょう。



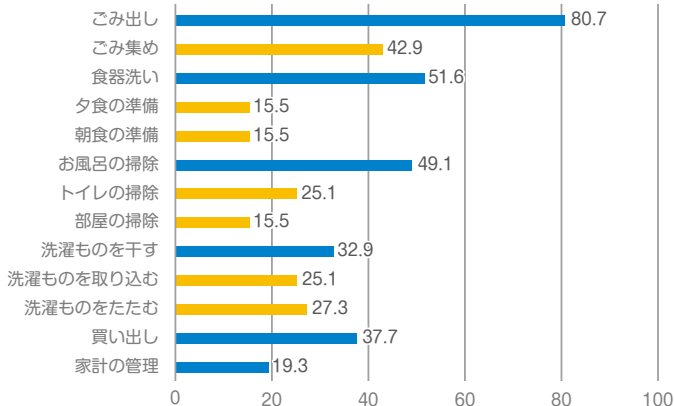
家事や育児を共有することは、ママも余裕をもって子供に接することができるようになり、子供にとっても良いことです。ママと同じ気持ちで家事や育児にかかわることや、さりげない気配りが家族への最大の思いやりになります。

2. パパの家事と育児の状況

～ママへのアンケート結果より～

※このアンケートは子育て中の522人のママ、142人のパパを対象に行ったものです。(2023年調査)

普段からしている家事



ごみ出しだけでなくごみ集めも一緒にしてほしいな。



ママのコメント

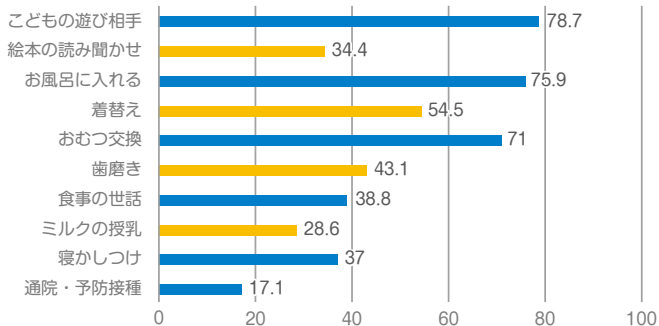


• 基本家事はすべてこなしてくれるようになったり、苦手な料理にチャレンジして私を休ませる時間を作ってくれて助かります



• できれば休みの日はもう少し家事をやってほしい。一緒にタスクを片付けて、一緒にゆっくり休む時間を作るのが理想だと思うから

普段からしている育児



いつも子供と遊んでくれてありがとう！



ママのコメント



• たまに手伝うということではなく、全て任せたい。例えば、食事なら食べさせるだけでなく、準備・食べさせる・片づけすべてをしてほしい



• 子供を最優先にしてくれている。一緒になって楽しく遊んでくれているので満足している

パパになって変わったこと

～パパへのアンケート結果より～(複数回答有)

1位	休みの日に家族で過ごす時間が増えた	(70.4%)
2位	父親が家事等をする時間が増えた	(55.6%)
3位	家族への責任感が強くなった	(52.1%)
4位	仕事からの帰宅が早くなった	(40.8%)
5位	積極的に育児の情報収集をするようになった	(32.4%)
6位	夫婦の会話が増えた	(21.1%)
7位	その他	(3.5%)
8位	特になし	(2.8%)

ママへのアンケートでも、パパが回答した順位とほとんど同じでした。育児や家事に苦手意識があるパパの頑張りをママもみています。家事もそれぞれの家族にあったやり方を見つけましょう。

パパから言われて嬉しかったこと

(ママへのアンケート結果より)

- 毎日おつかれさま、みてくれてありがとう
- 「俺がやるから休んでね」「いつもありがとう」
- 母子で元気でいてくれればそれで十分
- 日々家事や育児のことで気づいたことを感謝してくれることが嬉しい



「一緒に」の気持ちで子育ての喜びも倍に！

一緒に子育てする気持ちが大切

妊娠、出産は女性にしかできませんが、子育てはパパとママが一緒に行うことができます。はじめは誰でも上手にできなくてあたり前なので、自分ができること・得意なことだけをするのではなく、一つひとつ経験して夫婦が同じ感覚で取り組んでいくことが大切です。

家事や育児は、あらかじめ分担していること以外にも沢山あります。「〇〇してあげたよ」という言葉は、悪気はなくても手伝いのように聞こえ、言われた方は「子育ては二人ですることなのに・・・」と残念な気持ちになることがあるかもしれません。子どもの様子やママが大変になっていないかを見て、できることを探しましょう。

パートナーの声に耳を傾ける、感謝の気持ちを伝える

子どもと2人で1日すごした後は、パパもママも話したいことが沢山できます。子育てで心配なこと、気になることも日々出てきますので、些細なことでも話を聞いて一緒に考えてほしいと思うものです。忙しいときでも、パートナーの声に耳を傾けることで、子どもの成長や発見の喜びは増え、育児の悩みや負担感が和らぎ、気持ちも軽くなります。

また、なにげないことに対しても、「ありがとう」の言葉は何よりの癒しになります。大変な子育ての中で、自分のことをきちんと見てくれている、認められているという気持ちになりますし、言った本人も前向きになれる言葉です。家族だからこそ、気付いたときに恥ずかしがらずに思いを伝えましょう。

子どもの成長を一緒に感じよう

子育ては、初めは不安なことや大変なことが多く、誰もが一杯一杯になりますが、子どもは日々成長し、大変だったことが喜びに変わる瞬間があります。子どもが大きくなって、小さい頃の記憶が残っていなかったとしても、パパやママが自分のそばにいて関わってくれることや優しい(温かい)まなざしは、安心感や信頼感につながっていくでしょう。

「一緒に」の気持ちをいつも胸に、ぜひパートナーと子育てを楽しんでください。



3. こどもと過ごす1日 ~ママの休息日の薦め~

日々、家事や育児に向き合っているママにも、たまには気分転換の日があるといいですね。パパと子供だけで1日過ごせば、パパも子供も普段は気が付かないことに気が付き、親子関係も深まっていきます。

[1歳を過ぎた頃のスケジュール例]

8:00	起床		朝起きたら、おむつ交換を忘れずに。
8:30	朝食		朝ごはんは1日の始まりなので必ず取りましょう。 食べやすいように、食べ物は小さくちぎってあげましょう。 食べ終わったら、着替えの手伝い。
9:30	お出かけ準備		着替えにおむつ交換セット、ミルクやおやつなど持ち物チェック。 子供はすぐに汚すので、タオルやティッシュは多めに。 持ち物は前日にママに確認してもらってもOK!
10:00	出発		交差点などは安全第一に常に周囲に注意していきましょう。 時間的余裕をもって、子供のペースでゆっくり。 「今日、何しようか?何食べようか?」などの会話も忘れずに。
10:20	おやつタイム(公園)		1回に食べられる量は少ないのでおやつタイムを。 でも、基本は3食のご飯なので、適度にしておきましょう。 水分補給も忘れずに!
10:40	子育て総合センター 親子サロン(P56)		いろいろなおもちゃで遊んだり、周りの子供と関わる様子を見守って下さい。 パパも、他のママやパパと情報交換してみても? パパDayや親子一緒にのリズムタイムもあります。
12:00	昼食		お弁当やパン・おにぎりを買って近くの公園などで食べましょう。 食べやすいように、食べ物は小さくちぎってあげましょう。 子供のペースに合わせてゆっくりと。
13:30	帰宅		帰り道では電車やバス、車などに子供は興味津々です。 帰りも安全第一、ゆっくりペースで。 ベビーカーや抱っこしていると自然に寝てしまうかも。
14:00	昼寝		帰り道の途中で寝てしまったらそのまま寝かせてあげて下さい。 寝かしつけについては、第4章育児マニュアルP.34を参照。 汗をかいていないか、布団がかかっているかなど様子見も忘れずに。
	子供がお昼寝中には		部屋の掃除や洗濯物の取り込み。できることから少しでも・・・。 やっておくとママの喜ぶ顔が見られるかも。 昼寝から起きたらおやつタイムです。

※上記のスケジュールはあくまでも一例です。もちろん、家の中で子供と過ごしてもいいですし、2~3時間、近所の公園に出かけることから始めてもいいでしょう。

実際には子供の年齢や体調、天候も考慮した上で、余裕をもったスケジュールを計画しましょう。

MEMO

A series of horizontal dotted lines for writing, spanning the width of the page.

子育ての悩みいろいろ

0歳

Q：夜中1～2時間おきに目覚めて泣くので親が限界です。これって大丈夫？

A：1日でもいいから続けて眠りたいですね。赤ちゃんは大人と違って眠りが浅く、少しのことで目覚めてしまいますが、成長とともにまとまって眠れるようになってきます。可能ならお昼寝の時間、家事を少しあきらめて赤ちゃんと一緒に休んでください。

1歳

Q：お友だちのおもちゃを取ってしまいます。何度も繰り返すので、あそび場に連れて行くのが心配です。

A：まだまだ、自分の物・人の物という区別はつきません。同じおもちゃでも人が持っているものが欲しくなるととってしまうこともあります。もちろん悪気はありません。相手に謝っておもちゃを返し、他のあそびに誘ってみましょう。場所を変えるのもいいですね。

2歳

Q：言葉がゆっくりで、お友だちの子と比べると、うちの子はどこか違うのかなと思います。ネットで調べると不安になってくるのですが、相談したほうがいいですか？

A：発達の仕方は様々です。同じ月齢・年齢でも、できることに差があります。その子その子に沿った関わり方のコツやヒントがありますので、お一人で悩まずにご相談ください。

5歳

Q：嘘をつくようになりました。親が怒りすぎると子供が嘘をつくようになると聞いたことがあります。どう対応すればいいのでしょうか。

A：幼児の嘘はとても奥が深いです。嘘にはいろんな嘘があり、内容や状況、年齢によっても対応の仕方は変わります。ぜひ一緒に関わり方を考えていきましょう。

乳幼児の子育て相談

子育てをしていると困ったり心配になったりすることがあります。また、自分の思うようにならないことも多くイライラしたりストレスを感じることもあるでしょう。そういう気持ちを話すことで気持ちがすっきりしたり、また言葉にすることで自分の考えがまとまったりします。気になること、わからないことがあれば、どんな小さなことでもかまいませんのでご相談ください。

子育て総合センター 相談係 相談専用ダイヤル 0798-35-5151

来所相談(要予約)あり

Eメール相談(QRコード)



これからパパになる人へ

(パパへのアンケート結果より)

妻と協力して、相談して、できることはやりましょう。頼れるものは頼りましょう(親でも公共施設でも)。

妻への愛と気遣いを忘れず！育休をとりましょう！

仕事(会社)関係の人に理解を求める

すぐに大きくなるので、貴重な時間を大切にしてください

何をするにしても家族を意識することが増えます。気張らず楽しんでください

自分の時間も大切に。何事もバランスが大事

一人の時間がなかなかとれなくなるかもしれないですが、子供の成長を見るのも楽しいので頑張ってください

子供はかわいい

半年間育休を取りましたが、朝から夜まで子供と一緒にいられて成長をみられるのは幸せでした。ぜひ育休をとってみてください

家事も育児も失敗してあたり前！
まずはチャレンジする1歩が大事！

第6章 こどもの安全と病気

1. 家の中の危険箇所チェック

生まれてきた子供は、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、つかんだげがや事故のないように家の中をチェックしましょう。市販の予防グッズを利用するのも効

- ・浴槽などでの転落に注意。
- ・浴槽から水を抜いておく。

◎ はいはいの頃



- ・洗濯機への転落に注意。

▶ コンセントのキャップ



- ・コンセントで感電しないように。

- ・便器への転落に注意。
- ・扉は必ず閉めておく。

◎ つかまり立ちの頃



- ・引き戸の指詰めに注意。

- ・誤ってたばこなどを口に入れないように手の届かない所に。

- ・暖房器具に注意。

- ・アイロンに注意。

- ・口に入る小さい物を置かない。

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。子供の成長を見守るため、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



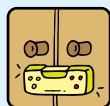
・ベランダからの転落に注意。
・踏み台になるような物を置かない。



・テーブルクロスのはじりに注意。

・電気ポットに注意。

▶ 扉のロック



・電気コード、かばんのひも、ビニール袋に注意。



・引き出し指詰めに注意。



・ドアの開閉や指詰めに注意。



・ベビーベッドからの転落に注意。

2. けがと病気

どんなに気を付けていてもけがや病気は起こります。
基本的な応急処置などの情報をおさえておきましょう。

けが

大量の出血や意識がないときは至急病院へ。

けが	応急処置など
鼻血が出た	 <p>少し前かがみにして座らせ、小鼻のつけ根をしっかり押さえる。額から鼻にかけて冷たいタオルなどを当てて冷やす。鼻のつけ根を押さえても血が止まらない場合は、清潔な脱脂綿かガーゼを詰めて様子を見る。</p>
やけどをした	 <p>やけどが広範囲の場合、至急病院へ。水を流して十分に冷やす。衣服の上からのやけどはそのまま冷やし、衣服をはさみで切り取る。感染症の防止のため、水ぶくれはつぶさない。</p>
頭を打った	 <p>吐き気があったり、意識がない時は至急病院へ。吐き気がなくて、意識がある場合でも、後で症状が出ることもあるので、2～3日は様子を見る。緊急でなければ、冷たいタオルなどで冷やし、安静にする。</p>
熱中症	 <p>意識がない時は至急病院へ。風通しのいい涼しいところで頭を冷やす。意識があり、吐き気がなければ、イオン飲料を少しずつ与える。</p>

誤飲

誤飲事故には十分、注意しましょう。誤飲時の対応として、「すぐ吐かせるもの」と「吐かせてはいけないもの」があります。万一、飲み込んでしまったら、病院で受診してください。

タバコ	大部分の医薬品	ナフタリンなどの防虫剤	除光液・灯油・ベンジンなどの揮発性物質	トイレ用洗剤・漂白剤などの強酸・強アルカリ
吐かせる			吐かせない	
水や牛乳は飲ませない。	水や牛乳を飲ませる。	牛乳は飲ませない。	何も飲ませない。	牛乳・卵白を飲ませる。
舌の奥を押して吐かせる。 けんこう骨の間を叩いて吐かせる。	舌の奥を下に押し下げてすぐ吐かせる。 けんこう骨の間を叩いて吐かせる。	油に溶けやすいので牛乳を飲ませると毒物の吸収を早める。	吐いたものが気管に入り、肺炎等を起こすので、吐かせない。	無理に吐かせると食道などの粘液を痛めるので、吐かせない。
病院へ			至急病院へ	

病 気

子供の様子を落ち着いて観察し、医師に伝えられるようにしましょう。

【例 いつから それまでの状況 発熱や便の状態 どのような処置をしたか】

	受診の目安		応急処置など
発熱	 機嫌が悪い、顔色が悪い 食欲がない おう吐・下痢を伴う ぐったりしている	食欲があり、機嫌が 良いなら2～3日様 子を見る。	無理に食事はせず安静に して、水分を適度に与え る。
おう吐	 何度も繰り返す 下痢を伴う	熱がなく食欲もあり 元気であれば様子を見 える。	おう吐物がのどに詰まらな いように顔を横に向ける。
下痢	 何度も繰り返す 便に血液が混ざっている 色が黄色、クリーム色 灰白色		水分を少しずつために与 える。
咳	 咳で眠れない 食欲がない		部屋の湿度を高めにする。 水分を取る。
ひきつけ けいれん	 6か月未満 初めてのけいれん 繰り返す意識がない 10分以上続く時は至急受診を	2～3分でおさまる 場合が多いので、お さまったら小児科を 受診する。	発作の時間や状態を冷静 に観察する。

予防接種

赤ちゃんは生後3～6か月を過ぎると、ママからもらった病気に対する免疫が失われていきます。そこで、赤ちゃんが自分自身で病気に対する免疫をつくる必要があります。赤ちゃんが自分自身で免疫をつくるためには予防接種を受けることが効果的です。予防接種を受けることによって、病気にかかることを防いだり、病気にかかったとしても軽い症状ですむような免疫をつくることができるとわれています。

予防接種には市町村が行う定期予防接種と個人的に行う任意予防接種があります。定期予防接種にはBCG、ロタウイルス、五種混合(ジフテリア、百日せき、破傷風、ポリオ、ヒブ)、四種混合(ジフテリア、百日せき、破傷風、ポリオ)、麻しん・風しん、日本脳炎、ヒブ(インフルエンザ菌b型)、小児用肺炎球菌、B型肝炎、水痘などがあり、市の委託医療機関で対象期間に接種した場合の費用は公費負担(無料)です。また、任意予防接種は、おたふくかぜなどがあり、接種費用は全て自己負担となります。

西宮市では生後2か月になるまでに、予防接種のご案内等を送付しています。予防接種は多くの種類があり、接種時期、間隔、回数もその種類によって異なります。予防接種についてよく理解したうえで、計画的に受けていきましょう。また、実際に接種する予防接種とスケジュールについて、かかりつけ医などと相談しましょう。

3. 医療情報

急な病気に備え、救急の医療施設を確認しておきましょう。

救急医療情報

● 電話相談

名 称	内 容	受付日	時 間	
健康医療相談ハローにしのみや 0120-86-2438 (通話料無料 ハローにしのみや)	年齢を 問わず 医療・ 育児・ 介護等	年中無休	24時間対応	
兵庫県子ども医療 電話相談 #8000 ダイヤル回線、IP電話の方は 078-304-8899	小児科	急な病気・けが などで困った時 に、電話で看護 師等が相談に 応じます。	平日・土曜	18:00～翌朝8:00
			日曜・祝日 年末年始 (12/29～1/3)	8:00～翌朝8:00
阪神北広域こども急病 センター電話相談 072-770-9981		全日	深夜0:00～ 翌朝6:30	

● 来院受付

名 称	診療科目	診療日	診療時間	アクセス
西宮市応急診療所 0798-32-0021 西宮市池田町13-3 ※受付時間など、詳しくは 市ホームページをご確認 ください。	内科 小児科	平日	20:30～23:30	
		土曜	17:00～23:30	
		日曜・祝日 年末年始 (12/29～1/3)	9:00～14:00 17:00～23:30	
阪神北広域こども急病 センター(小児科) 072-770-9988 伊丹市昆陽池2丁目10	小児科	全日	深夜0:00～ 翌朝6:30	

名 称	診療科目	診療日	診療時間	アクセス
尼崎健康医療財団 休日夜間急病診療所 06-6436-8701 尼崎市水堂町3丁目15-20	耳鼻 咽喉科	土曜 (耳鼻咽喉科のみ)	18:00～20:30	
		日曜・祝日	9:00～16:00	
	眼科	年末年始 (12/29～1/3)	9:00～翌朝5:30	
西宮歯科総合 福祉センター 0798-41-2031 西宮市甲子園洲鳥町3-8	歯科	日曜・祝日	9:30～12:00	
		年末 (12/29～12/31)	9:30～11:30 13:00～14:30	
		年始 (1/1～1/3)	9:30～11:30	

病院メモ






診療科目	病院名	電話番号
住所		
医師名		
受診日		
メモ		

※ いざという時あわてないように記入しておきましょう。

4. 救命処置

心肺蘇生法とAED

年齢によって対処が異なりますので注意してください。あわてず冷静に対処しましょう。

	乳児(1歳未満)の場合	小児(1~16歳未満)の場合
意識・呼吸の確認	意識や呼吸があるか確認します。泣いている場合は意識があります。	
胸骨圧迫 (心臓マッサージ)	<p>胸骨の下半分(目安は両乳頭を結ぶ線の少し足側)を指2本で胸の厚さの約1/3が沈む強さで押す。 1分間に100~120回の速さで30回強く速く絶え間なく押す。</p> 	<p>胸骨の下半分(目安は胸の真ん中)を手のひらで胸の厚さの約1/3が沈む強さで押す。1分間に100~120回の速さで30回強く速く絶え間なく押す。体格に応じて片手で押ししてもよい。</p> 
気道の確保	<p>下あごを引き上げる。</p> 	<p>下あごを引き上げる。</p> 
人工呼吸	<p>気道の確保をしたまま、鼻をつまんで口に息を吹き込む。(乳児の場合で口に息を吹き込むのが難しい場合は、口と鼻を大人の口で覆う)。約1秒かけて胸が上がるの見えるまで2回息を吹き込む。</p> 	
心肺蘇生の継続	上記の胸骨圧迫(心臓マッサージ)30回と人工呼吸を2回のサイクルを救急隊に引き継ぐまで繰り返す。(人工呼吸がうまくできない場合は省略可)	
AED(※)の扱い	AEDが到着次第、使用する。未就学児には「未就学児用パッド」を使用するか未就学児用が無い場合は、「小学生~大人用パッド(従来の成人用パッド)」で代替。	

※AEDとは、自動体外式除細動器のことです。小型の機械で、胸の上に電極のついたパッドを貼り、そこから自動的に心臓の状態を判断します。心室細動という不整脈を起こしていれば、電気ショックを与え、不整脈を取り除く目的で使用します。機械の電源を入れれば、音声が使い方を順に指示してくれるので、誰でもこの機械を使うことができます。最近は、公共施設や商業施設などでも設置されてきています。

また、西宮市消防局では、心肺蘇生法やAED(自動体外式除細動器)、日常の応急手当などを中心とした内容の「普通救命講習会(3時間)」と心肺蘇生法やAEDの使い方1時間半で学ぶ「救命入門コース」を定期的に開催しています。予約制で事前申し込みが必要ですので、詳細は、消防局救急課(0798-32-7319)又は消防局HPをご参照ください。

「こどもの病気豆知識」

▶ 赤ちゃんの突然死

乳幼児突然死症候群という病気を知っていますか？ SIDS(Sudden Infant Death Syndrome)ともいうこの病気は、事故や窒息ではなく何の予兆や既往歴もないまま乳幼児が死に至る原因のわからない病気です。令和4年には47名の乳幼児がSIDSで亡くなっており、乳児期の死亡原因としては第4位となっています。

SIDSの予防方法は確立していませんが、以下の3つのポイントを守ることで、SIDSの発症率が低くなるというデータがあります。

- ①1歳になるまでは、寝かせる時はあおむけに寝かせる
- ②なるべく母乳で育てる
- ③たばこはやめる

原因が分からないため不安に思われるかもしれませんが、日頃の子育てを再確認していたき、あとはおらかな気持ちで子育てをしましょう。

「乳幼児突然死症候群(SIDS)について」(こども家庭庁)
(<https://www.cfa.go.jp/policies/boshihoken/kenkou/sids/> 参照2024-06-01)より作成

▶ 食物アレルギー

食物アレルギーとは、特定の食物を摂取した後にアレルギー反応を介して皮膚・呼吸器・消化器あるいは全身性に生じる症状のことを言います。乳幼児など小さい年齢のお子さんに多くみられ、年齢とともに減少します。食物アレルギーの発症リスクに影響する因子として、遺伝的素因、皮膚バリア機能の低下、秋冬生まれ、特定の食物の摂取開始時期の遅れが指摘されています。乳児から幼児早期の主な原因食物は、鶏卵、牛乳、小麦の割合が高く、そのほとんどが小学校入学前までに治ることが多いです。離乳を進めるに当たり、食物アレルギーが疑われる症状がみられた場合、自己判断で対応せず、必ず医師の診断に基づいて進めましょう。

食物アレルギーによるアナフィラキシーが起こった場合、アレルギー反応により、じん麻疹などの皮膚症状、腹痛や嘔吐などの消化器症状、ゼーゼー、息苦しさなどの呼吸器症状が、複数同時にかつ急激に出現します。特にアナフィラキシーショックが起こった場合、血圧が低下し意識レベルの低下等がみられ、生命にかかわることがあるため、できるだけ早く医療機関を受診するようにしてください。



第7章 子育て情報








1. こどもと一緒に出かけよう

普段は、忙しくてなかなか子供と一緒にいられないパパ。休みの日は、子供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供の姿が見られ、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 
- ・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
- など 

☆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。

2. 子育て情報誌など

「にしのみや子育てガイド」

「母子健康手帳」交付時に皆さんに配布しています。妊娠期から子供の健康、子育てに関する様々な支援制度や各種相談窓口、保育所・幼稚園・子育て関連施設など、子育てに役立つ情報を一冊にまとめ、分かりやすく掲載したものです。「父子手帳」と合わせて子育てに役立ててください。



「にしのみや子育てガイド 子育てポータルサイト」

<https://www.nishi.or.jp/kosodate/>

子育てに関する情報を集めたポータルサイト。妊娠、出産、子どもの遊び場、保育所・幼稚園などの保育施設、各種相談などカテゴリに分けて情報を提供。



「西宮市のLINEに登録しよう！」

西宮市公式LINEに登録し、「受信設定」を行うと、親子で楽しめるイベントやお子様の年齢に応じた子育て情報など様々なコンテンツをお届けします。



<https://page.line.me/hlq0377g>
登録はこちら👉

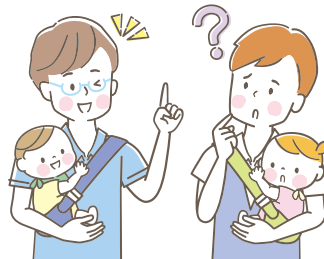
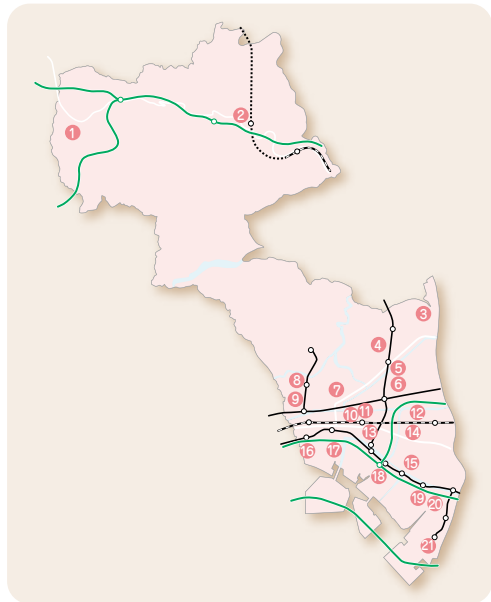
3. 子育てひろばへ行ってみよう！

子育てひろばとは

主に0歳～3歳未満までの子供と保護者を対象に、子供同士があそび、親同士が交流や情報交換ができる場です。市内に21か所あります（R6.8現在）。月に1回以上、講座やイベントも開催しています。特に土日に開設しているひろばでは、パパの利用も多く、子供たちと一緒に過ごしています。常駐しているスタッフもパパの利用には慣れていきますので、わからないことがあったら気軽に何でも聞いてみてください。

◎各ひろばは、P55～57をご覧ください。

◎児童館・児童センターは乳幼児から中学生まで（未就学児は保護者同伴）が自由に遊べる子供のための施設です。各児童館・児童センター内の一部に「子育てひろば」としてご利用いただけるスペースがあります。



地域子育て支援拠点事業

子育てひろばへ 行ってみよう!

- 1 住所 2 電話番号 3 開催日時(年末年始及び祝日除く。その他、行事等で休みの場合あり)
- 4 内容(ひろばの様子など)

子育てひろばは こんなところ!

1. 親子で遊んで交流できるスペースがあります。
2. 日々の子育てで生じる疑問や悩みについて相談できます。
3. 子育てに関する情報があります。
4. 子育てに関する講座などを開催しています。

1 山口児童センター

- 1 山口町下山口 4-1-8
- 2 078-904-2055
- 3 月~土 10:00~17:00 (12:30~13:30閉館)



4 自然が色濃く、また住宅地も混在している地域にあります。子育て支援行事を行うなど、山口地区の交流の場となっています。

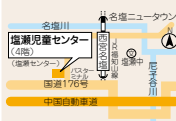


2 塩瀬児童センター

- 1 名塩新町1
- 2 0797-61-1710
- 3 月~土 10:00~17:00 (12:30~13:30閉館)



4 緑豊かな自然に囲まれ、駅前の複合施設という環境です。子育て支援、季節行事を行い、名塩・東山台地区の交流の場となっています。



3 段上児童館

- 1 段上町2-10-23
- 2 0798-53-8303
- 3 月~土 10:00~17:00 (12:30~13:30閉館)



4 田園風景が数多く残る地域です。幼児、小学生が増え、段上・段上西地区を中心とした子育て支援・交流の場となっています。



4 さぼさぼ (関西学院子どもセンター)

- 1 岡田山7-54
- 2 0798-52-4509
- 3 火~土 10:00~16:00



4 遊びや交流を目的として利用できるひろばで、飲食ができるカフェスペースがあります。また利用者主催の様々な企画も開催しています。



5 つぼみのひろば (つぼみの子保育園)

- 1 林田町8-42
- 2 0798-66-6673
- 3 月水金 9:30~15:30(12:00~13:00は休み)



4 手作りおもちゃや木のおもちゃに触れながら、ゆっくり遊べるひろばです。ベビーマッサージや身体測定等も実施しています。



6 高木北子育てひろば

- 1 薬師町7-5(高木北小学校内東門側)
- 2 0798-65-1940
- 3 月～土 10:00～16:00



4 「親子で過ごすステキ時間」をモットーに、親子でゆっくり過ごしていただけるひろばです。木目調のやわらかい雰囲気のお部屋で、楽しく気持ちよく過ごしてください。

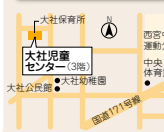


7 大社児童センター

- 1 神垣町7-32
- 2 0798-73-4702
- 3 月～土 10:00～17:00 (12:30～13:30閉館)



4 大型遊具の日や0歳対象の日など、楽しいプログラムを実施しています。毎日のふれあいタイムも好評です。



8 あいあいひろば

- 1 石劔町19-13
- 2 0798-71-2933
- 3 火・水・木 10:00～15:30



4 親子でゆっくり過ごしながら、気軽に交流できる場です。手作りおもちゃや、わらべうたなど、楽しいあそびがいっぱいあります。



9 親と子のほっとスペース たんぽぽひろば

- 1 雲井町8-43
- 2 0798-61-2123
- 3 月～金 (第1、3、5を除く) 10:00～15:00



4 こどももおとなも笑顔になれる、ほっとできる、ころがほかほかする、ながらり合って支え合える、そんなひろばです。

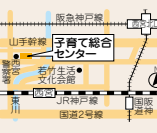


10 子育て総合センター 親子サロン

- 1 津田町3-40
- 2 0798-39-1521
- 3 月～日 9:30～16:30 (12:00～13:00閉室)



4 庭には芝生や砂場があり、夏には水遊びもできます。また付属あおぞら幼稚園の絵本室が開放され、親子で絵本が楽しめます。土日とも開室していますので、パパの利用も多いです。



11 むつみ児童館

- 1 芦原町7-7
- 2 0798-66-0510
- 3 月～土 10:00～17:00 (12:30～13:30閉館)



4 明るく広い館内では、大型の乗り物などでのびのびと遊べます。0歳対象のイベントやリミック、おはなし会など親子で楽しむ講座も充実しています。



12 子育てひろば KANKAN かんかん

- 1 瓦林町3-15テクノヒルズ105号
- 2 0798-64-5355
- 3 月～金 9:30～14:30 お昼休みなし



4 「ゆったりんびり」「ありのままを受け入れて」「一歩一歩」を合言葉にいつでも気軽に立ち寄れるひろばです。五感に響くイベントも開催しています



13 津門児童館

- 1 津門稲荷町5-23
- 2 0798-35-6297
- 3 月～土 10:00～17:00 (12:30～13:30閉館)



4 令和5年10月からリニューアルオープン。明るく、あたたかい雰囲気の空間でゆったりと過ごせます。子育てイベントや講座を開催するなど、親子が気軽に集い交流できます。



14 ほおずき子育てひろば (まつぼっくり保育園)

- 1 甲子園口6-1-36
- 2 0798-68-1010
- 3 月～金 9:30～15:30(12:00～13:00は休み)



4 保育園と併設しており園の行事にも参加していただけます。明るい部屋でゆったりと過ごして下さい。交流の輪を広げましょう。



15 ふたばっこ (甲子園二葉幼稚園)

- 1 甲子園三保町6-10
- 2 0798-41-0278
- 3 月～金 9:00～14:00



4 外でも遊べる「ふたばっこ」。園庭には花も咲いています。パパの参加も大歓迎! 保育園内では親子でおしゃべりしながら昼食タイムもできます。ちょっとした困りごと相談もお気軽に。



16 香櫨園子育てひろば

- 1 中浜町3-32(香櫨園小学校内)
- 2 0798-33-5630
- 3 月～土 10:00～16:00



4 めくもりのある手作りおもちゃや木のおもちゃがいっぱい! 親子でほっこりして過ごしていただける空間です。

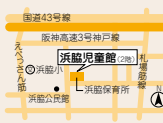


17 浜脇児童館

- 1 浜脇町3-13
- 2 0798-35-2359
- 3 月～土 10:00～17:00 (12:30～13:30閉館)



4 風通しよく明るい陽射しがさしこむ部屋で、ゆったりと過ごさ、いろいろなおもちゃで遊べます。テラスでは三輪車や車などの玩具で遊べる日があります。



18 今津子育てひろば きら・きら

- 1 今津二葉町4-10
- 2 0798-33-0925
- 3 火～土 9:30～14:30



4 飲食可のカフェスペースでは離乳食教室やおやつ教室、またプレイルームではヨガやボディケアの講座も好評開催中! 「きら・きら」でひと休みしましょう!

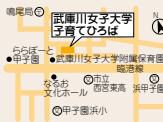


19 武庫川女子大学 子育てひろば

- 1 鳴尾町4-14-4
- 2 0798-61-2571
- 3 月火金 9:30～16:00(12:00～13:30は休み)



4 親子で遊びながら子どもの成長を喜びあったり、子育ての悩みなど利用者の皆さんと共に分かち合う地域交流の場です。どうぞお気軽にあそびに来て下さい。



20 鳴尾児童館

- 1 笠屋町19-1
- 2 0798-46-7496
- 3 月～土 10:00～17:00 (12:30～13:30閉館)



4 赤ちゃんと一緒に安心してくつろげる部屋があります。すべり台などの大型遊具、長い廊下で車などの乗り物も楽しめます。



21 高須児童センター

- 1 高須町2-1-35
- 2 0798-49-1308
- 3 月～土 10:00～17:00 (12:30～13:30閉館)



4 玄関前までベビーカーで乗り入れができて便利。明るく広々とした館内でのびのびと遊べます。パパの利用も多く、おもちゃや親子イベントが充実している楽しいひろばです。



4. 市内のおすすめスポット

(1. 所在地、2. 問合せ、3. 駐車場、4. 特徴)

みやっこキッズパーク

1. 芦原町7番32号
2. 0798-67-7321
3. なし



4. 子供たちが思い切り五感を活かし遊び楽しむ空間として生まれた子育て総合センターの屋外施設です。就学前の子供たちは、保護者の責任の下でご利用ください。月曜・年末年始は休園。10:00~17:00開園(12:00~13:00は除く)。

西宮浜総合公園

1. 西宮浜3丁目
2. 0798-26-6606
3. あり(有料)



4. 海辺の眺望を活かしながら、市民の健康づくりや子どもの遊び、スポーツやレクリエーション、憩いの場として、幅広い世代で多様な楽しみ方のできる総合公園です。また、大型の遊具やさまざまな種類の遊具が楽しめるみやっこキッズダムなどがあります。

鳴尾浜臨海公園

1. 鳴尾浜3丁目ほか
2. 南地区 0798-48-9386
北地区 0798-35-3611
海づり広場 0798-40-7650
3. あり(有料)



4. 北地区には、白球の森・市民の森のほか、広い芝生広場も備えております。南地区には、「花と緑と小川」「海の見える丘」「緑を育む」ゾーンが整備されており、海の見える丘ゾーンには海づり広場や芝生広場があります。

浜甲子園運動公園

1. 西宮市枝川町20番
2. 0798-35-3611
3. あり(有料)



4. 広場には、バイキング気分が楽しめる大型遊具があります。帆船をモチーフにした巨大遊具があることから、別名『船の公園』と呼ばれています。1階の船底部分はジャングルジムになっています。

その他のおすすめスポット(父母アンケートより)


市内

西宮浜ヨットハーバー、エコパーク甲子園浜、甲山森林公園、阪急西宮ガーデンズ、ららぽーと甲子園、コロワ甲子園 他

市外

阪神競馬場、こべっこランド、伊丹スカイパーク、元浜緑地尼崎スポーツの森、六甲山牧場 他

育休取りたいけど取れない… それでも家族を支えたい

 **会社を変える = 育休が取れる組織に**

育休関連・マネジメントセミナー

サステナブルな組織運営のためにマネジメントマインドのアップデートを促します。

引継ぎ支援と「業務の5S」

不要な仕事はやめて業務が見える化し、無理のない仕事配分を目指します。

問題解決チーム支援

残業が多いのは問題が常態化している可能性が。再発しない解決手法を伝授します。

 **我が家をVer.up = 余力のある家に**

食事準備の省力化：おかずの作り置き

3時間で主菜7品 + 副菜7品程を調理。アレルギー対応も可能です。

ママのひと時の休息：シッティング

沐浴などの赤ちゃんのお世話やお兄ちゃんお姉ちゃんのお世話もお任せください。

ハウスキーピング

掃除・洗濯・買い物に加え、日々の暮らしを楽にする整理整頓もいたします。



株式会社きらり



兵庫県西宮市神園町1-16-1

☎ 0798-85-2384

<https://www.kirari-for-family.com> ▶

◀ Instagram@kirari_for_family



先輩パパから

- 自分1人の時間はなくなりますが、幸せは2倍・3倍・4倍に広がります。夫婦協力ができれば、幸せは2倍、しんどいことは2分の1となることを実感しました。
- できることから少しずつ子育てに参加して、できることを増やしていければ子供との時間もとれるようになってくると思います。子供と一緒に遊べるのは10年程しかないのです、その時はその時の成長を大切に感じてほしいです。
- まだまだ奮闘中で偉そうなことは言えないですが、子供って一か月、一年前を振り返るとできてなかったことができるようになっていて、少しずつ成長しています。頑張ってください！

おわりに

子供の時には全く気付かなかったことが、大人になって気付くことってたくさんあると思います。その逆もちろんあります。

子供の時は、なかなか親の気持ちや苦労が分からないものですが、子育てをすることによって親の気持ちが分かるようになることって多いと思います。恐らく、今から生まれてくる赤ちゃんも同じで、大きくなって子供を育てて初めて親の有難さや我が子を思う気持ちが分かるようになるものだと思います。

その時に、親への感謝を次の代へ引き継いでもらえるように。子供の未来が明るいように。自分が見た明るい未来が子供にも受け継がれるように。その流れが永遠に続くことを願って・・・

父子手帳編集委員会

平成 21 (2009) 年 6 月「父の日」発行

令和 6 (2024) 年 8 月 第 9 刷発行

発行元：〒662-0853 兵庫県西宮市津田町 3-40

西宮市 こども支援局 子育て支援部 子育て総合センター

TEL：0798-39-1521 FAX：0798-35-8001

E-mail：vo_kosodate@nishi.or.jp

※この父子手帳に関するご意見や感想をお寄せください。

(E-mail、FAX、郵便等をお願いします)

編集：父子手帳編集委員会（この手帳は、市職員で構成される「父子手帳編集委員会」が、保育士、保健師及び市民の皆さん等の意見を取り入れながら編集し作成したものです。）

