

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、大半の男性は子供に関わりたいたいと思っても、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