

石巻市父子手帖

Padre e' figlio notebook

ISHINOMAKI CITY

子育てを、

始めようじやないか

先輩パパ子育てメッセージ

出産の痛みを感じるのは妻だけ。その分、子はもちろん、妻も大切にしよう。

子ども中心の生活となり、自分の事が後回しになるが、今しかできない事。悔いのない様に取り組もう。

パートナーと協力しながら、積極的に育児をしてきたことを幸せに思えるような人生は素敵だと思う。

忍耐。

男が思っている以上にママはやる事がいっぱい。少しでもいいから育児の手伝いをしよう。共働きの家庭は特に!

ありがたい気持ちを常に伝えよう。

自分が子どものとき体験したことを、また一緒に体験する2度目の青春・人生を楽しめる。

育児の大変さは仕事と比べてもより大変。パートナーはもっと大変だと感謝しつつ育児、家事に参加することが大切。

子どもはあっという間に大きくなる。1日1日を大切に。

楽しいよ!楽しもう!

ママが真剣に悩んでいるときは寄りそう!

子どもと一緒にいるだけでなくスキンシップを大事に。 育メンの時代ですよ。

子育ては大変だけど、それ以上に楽しい。

子どもはいてくれるだけで幸せ。泣き止まない、言うことをきかないとき、困ることもあるが、目一杯愛情をかける欲びを味わおう。

家事は重労働である事を知ろう。婦りが遅くても、やれる事を分担しよう。

今を大事に!

子どもと出会えると人生が変わる。とにかく心が変わる。

子育ては楽しんでやってください。

子どもはかわいいですよ。

人生の貴重な体験なので育児に参加すべし。

子どもも1人の人間です。

子どもに好かれるパパになってください。

思いどおりいかないのが当たり前。

子どもと一緒に遊びましょう。

子どもができると、世界が広がり、自分自身の成長にもなると思う。

笑顔をやさず、マイペースで子育てを!

納得できないことや不満に思うことも多々あるけれど、今だけと心に言い聞かせ、ママをサポートしよう。

赤ちゃんの性格は一人一人、赤ちゃんながらも違う。

共に頑張りましょう。

精神的に不安定になっているママに色々求めたり、自分よがりな行動をすると...産後離婚が多いのも納得。自分もまだまだ未熟パパ。頑張りよう。

家族が増えるということは、楽しいことも増えるのだと思います。

家族は最高です。

安心して子どもを産み育てられる石巻を目指すため、子育て支援の一環として、父親の子育て参画に着目し、これから子どもを持つ父親に向けて「石巻市父子手帖」を作成しました。私も時間を見つけては、子育てに参加し、お風呂入れも私の役割として楽しんで経験から、皆さんも、かけがえのない命の誕生の時に、夫婦で楽しく子育てするアイテムの一つとして活用いただくことを願います。

先輩パパ
石巻市長 亀山 祐



CONTENTS ★★★★★

先輩パパから一言メッセージ

○	妊娠期(初期・中期・後期)	02
☺	立ち会い出産・産前産後・出産	07
☺	0~1か月ころ	10
	(産褥期、育児休暇、抱っことおんぶ、お風呂、ミルク、おむつ ママの変化、予防接種、具合が悪いとき)	
☺	2~4か月ころ	18
☺	5~8か月ころ	20
☺	9~12か月ころ	22
☺	歯のおはなし	24
☺	発達で気になることがあったら	25
☺	パパとママ仲良しの秘訣	26
○	父日和 いしのまきパパと子どもでお散歩しよう	27
○	MAP(石巻市街地、石巻市)	30
○	1~2歳ころ	34
○	3~4歳ころ	36
○	5~6歳ころ	38
○	世にも恐ろしいNGワード集	39
○	子育てとお金	40
○	命をまもる防災とアウトドア	42
○	パパの秘密基地	44

あとがき

両親学級やパパ向け講座やイベント

参加した年月日	講座・イベント名	メモ
年 月 日		
年 月 日		
年 月 日		
年 月 日		
年 月 日		



妊娠期を たのしもうじやないか

	2か月（2週～7週）	3か月（8週～11週）	4か月（12週～15週）
赤ちゃんの大きさ	ブドウ1粒くらい 	イチゴくらい 	レモンくらい 
赤ちゃんの様子	心臓・肺の形成がはじまり、6週頃に心拍が確認できる。	10週以降の超音波検査では、手足の運動が確認できる。	12週以降にはおしっこをする様子が確認できることも。
ママの変化	喜びと不安。「体がだるい」「イライラ」「とにかく眠い」など。	つわりがピーク！下腹部が張りやすく体調が悪くなると気分も落ち込む。	下腹部の膨らみがわかるようになる。

先輩パパより～ママのケア～

妊娠を一緒に喜ぼう！パパはママに寄り添うことから。流産しやすい時期。お腹に負担がかかる荷物の持ち運び、掃除などをすすんでやると、ママは前向きになるよ。



妊娠を知って嬉しかった。安定期まで妻が無理しないように、代わりに家事もやりました。

2か月位からつわりが出てきて、初めて家事をした。血洗いに1時間かかってしまった。

妻が交通事故を起こし救急車で処置室に搬送。待合室で合流した義理の父から赤ちゃんが双子だと知りました。心配と驚きと喜びとでパニックです。

パパコメント



妊娠がわかったら・・・口腔編



女性は妊娠すると、目に見えない体の変化もたくさんあります。口の中も女性ホルモンの影響により歯肉炎などが生じやすくなります。また、つわりや嗜好の変化などにより、むし歯や歯周病になりやすくなるのです。中等度以上の歯周病は、早産や低体重児出産に関係するとの報告もあります。ここでパパの出番です。ママが安定期に入ったら早めに歯科受診をすすめて下さい。出産準備で忙しくなりママは自分の時間をつくるのがとても難しくなります。受診のサポートをパパがしてあげるのはどうでしょう。これも生まれてくる赤ちゃんのためにパパが出来ることのひとつです。

(坂井おとなこども歯科 院長 坂井清隆)



つわりエピソード

船酔いしているみたいで立っても横になっても気持ち悪かった。妊娠の喜びも束の間、辛い日々でした。こんな思いをしているのは自分だけだ、という気持ちにもなりました。

スーパーの臭い、冷蔵庫・ごはん・お湯、そして主人の臭いも辛くて気持ち悪くなりました。私にとっては出産よりつわりが大変でした。

第1子のときはトイレから離れられないくらい吐いていました。第2子のときは震災で病院に行けず、お腹にいるのかさえ判らない状況で、つわりが始まったことで生きていることを実感できました。



妊娠が分かったら・・・タバコ編




宮城県内でも石巻は喫煙率が最も高い地域になっています。(※1)妊娠中にパパのタバコの煙を吸うと(受動喫煙)、赤ちゃんが低出生体重児になりやすいことはよく知られています。(※2)たとえ外で吸ったとしても、衣服などについたタバコ成分による3次喫煙の健康被害も問題になっています。パパも今回のママの妊娠を禁煙のチャンスととらえませんか。禁煙はママと赤ちゃんへのおもいやりです。新しい命を健やかに育てていくためのパパとしての自覚です。

(あべクリニック産科婦人科 院長 阿部洋一)

※1喫煙する女性を対象とした調査で、妊娠判明後の喫煙率が県平均(3.1%)石巻(5.8%)喫煙経験のある男性を対象に、妻の妊娠が判明した時点で禁煙したかどうかを聞いたところ、喫煙を続けた割合は県平均(47.6%)石巻平均(58.6%)で最も高かった。(東北大メディカル・メガバンク機構の県内調査平成25年7月より平成27年5月)

※2前置胎盤、胎盤早期剥離などの妊娠合併症や流産や早産を増加させたりします。受動喫煙の赤ちゃんへの影響として、乳児突然死症候群、中耳炎、喘息、行動異常、注意欠陥多動性障害、肥満、高血圧、そして虫歯などとの関連も報告されています。

妊娠期を たのしもうじやないか

	5か月（16週～19週）	6か月（20週～23週）	7か月（24週～27週）
赤ちゃんの大きさ	オレンジくらい 	グレープフルーツくらい 	メロンくらい 
赤ちゃんの様子	指しゃぶりをすることも ある。性別判断はこの 頃から。	動きが活発になる。お 腹の外の大きな音が 聞こえる。	まぶたができ、目を開く ことができるようになる。 時々しゃっくりも。
ママの変化	安定期にはいるとママ もホッと一息。集中力 低下や目がぼやけるこ ともある。	胎動を実感。下腹部が 目立ってくる。足がつり やすい。	お腹が大きくなり仰向 け寝が苦しくなる。腰や 背中が痛くなったり、胸 やけすることもある。

先輩パパより～ママのケア～

少しずつお腹が大きくなって現実味が…
ママをマッサージしてあげたり、お腹の赤
ちゃんに話し掛けると嬉しいと思うよ！



毎日同じような時間に
しゃっくりをしていました。こ
ちらからも指でトントンと合
図を送っていました。

よく妻のお腹に耳を
あてて話しかけてい
ました。多分聞こえ
ていると信じて。

心音を聞く機械で心臓の音を
聞いていました。ものすごく速い
鼓動でした。生きているんだな
あと実感できました。

パパコメント



妊娠中のセックスについて

妊娠中のセックスは基本的には構わないのですが、ママのお腹が張りやすい・痛みがある・体調がすぐれないときは、避けましょう。清潔に、圧迫を避けて短い時間に、が基本ですね。手をつなぐなどのスキンシップで思いやりのコミュニケーションも大切に。

（あべクリニック産科婦人科 院長 阿部洋一）

パパとママの気持ちが大きくズレやすいところ。会話を大切にするとところから。

パパの豆知識～胎内記憶～

4歳のしょうた君は「ママが痛いって言ったから。かわいそうだったから動かなかったの」と言いました。この言葉を聞いて、ママは、はっとしました。この子がお腹にいる頃、手のかかる上の子の世話と、体を思いやってくれない夫にイライラしていて、7か月頃、あまりにも激しい胎動に、思わずお腹をたたいて「痛い！あまり動かないでよ」と言ったことがあるの

参考：胎内記憶の本「おぼえているよ。ママのおなかのいたときのこと」(池川明著)

です。赤ちゃんはお腹にいる頃から、こんなにもママの気持ちを汲み取っています。ママが心細くなったときは、パパの出番です。力強く抱きしめてあげれば、ママはすぐに笑顔になって、その喜びは赤ちゃんも幸せにしてくれるでしょう。胎内の子育てから、パパの存在はとても大きいのです。

(ほんだ母乳育児相室 助産師 本田由美)



2つのゲートを開けよう！

—産後クライシス（危機）予防の合言葉—

出産後、夫婦の間には「2つのゲート」ができるとイメージしましょう。1つ目は「思いやりのゲート」。これはパパが開ける扉。パパはママの産後の大変さをよく見る、話をよく聞く、労い・感謝の言葉をかけるなどしてこの扉を開けましょう。話を受け流したり、傷つく言葉かけはこの扉を閉め、ママの負担感を増してしまいます。2つ目は「子どもの世話のゲート」。これはママが開ける扉。ママはパパならではのやり方を褒めてこの扉を開けましょう。パパへのダメ出しはこの扉を閉めパパのやる気を削いでしまいます。

(宮城大学看護学部 教授 塩野悦子)



妊娠期を たのしもうじやないか

心の変化は目に見えないから、
会話やスキンシップを！

	8か月（28週～31週）	9か月（32週～35週）	10か月（36週～39週）
赤ちゃんの大きさ	かぼちゃくらい 	白菜くらい 	すいかくらい 
赤ちゃんの様子	明るさを感じとることができるようになる。喜びや愛情も感じると言われている。	お腹の中で睡眠→覚醒を20分おきに繰り返す。	頭を下にして骨盤内の頭位に落ち着き、外にでる準備が完了。体も丸々としてくる。
ママの変化	子宮が収縮しお腹が硬くなる「張り」が頻繁に。動けなくなるときもある。夜中に何度も目が覚める。	トイレが近くなる。腰痛や股関節が痛くなったたり動悸がおこることもある。疲れやすくなる。	いつどうやって産まれるか、本当に自分の体から赤ちゃんが産まれるの？不安！

先輩パパより～ママのケア～

ママはものを拾うだけでも大変。切迫早産もある時期。いざというときにパニックにならないために、入院セットを確認したり、パパの行動をシミュレーション！

車で出かける時、シートに長座布団を縦に敷いたら、体が安定して楽だと言われました。

「まだ産まれないだろ～。
いざというときはタクシーだな。」
なんてお酒を飲んでいた事がママを傷つけてしまい、今でも言われます。



パパコメント

逆子で「帝王切開になるかも」と言われたので、心の準備をしつつ、ふたりで過ごす時間を大事にした。

ママに思いやりを注ごう

妊娠期から子育て期の女性の心はとても傷つきやすい状態です。男性の脳は解決脳と言われどうしてもアドバイスをしたがりますが、女性は共感脳のため、ただ話をじっくり聞いてもらうだけでも情緒が安定します。また、「大丈夫？」「ありがとう」など労いや感謝の言葉かけも大切です。

（宮城大学看護学部 教授 塩野悦子）



先輩パパたちの立ち会い出産エピソード

出産の前日から陣痛のママとほとんど寝られず…病院についてからも陣痛に耐えるママのサポート…。無事に出産した時は感動もありましたが終わって安心したのを覚えています。ママは自分以上に疲れたはず。男には何もできませんが、近くで全力でサポートしたいという気持ちが大事だと思いました。みなさんにも経験してほしいです。

手を繋いで励ましていたら手に跡がつくくらい握りしめられました。

子どもふたりとも立ち会い出産を経験しました。出産後に、臍の尾を切らせてもらいました。

妻が大変な思いで出産してくれたことが分かりました。貴重な経験なので、出産に立ち会えてよかったです。

事前の両親教室で出産ビデオを見せてもらったので出産をイメージできました。

手を握り、さすったり、飲み物を飲ませたり、声かけなどをしましたが、つくづく出産に関しては微力だなあと思いました。

何もしてあげられない自分に歯痒さを感じ、痛みを代わってあげたいくらいでした。娘が産声を上げた瞬間に涙が出ました。

人生で一番感動した瞬間でした。時間の許す限り、そばにいてあげられたら妻も心強いと思います。



立ち会い出産アドバイス

立ち会いを希望されるかたは、講習を受けるなどお産についての知識を事前に身につけておくことが大切です。スポーツでのダブルス競技のように、一緒に力を合わせて頑張るという気持ちで臨んでください。また、立ち会うことが義務でもありませんし、まして父親になる条件でもありません。ふたりでよく話し合ってください。どうするか決めましょう。

(あバクリニック産科婦人科 院長 阿部洋一)

産前産後エピソード

パパコメント

#01

出産前後に必要なものはふたりでしっかり確認しながら準備すると思います。私は妻任せにし過ぎて、妊娠してから感じつつあったふたりの心の溝をさらに深くしてしまいました。

#02

真夜中に産気づいて慌てて産科まで送り、何か必要なものとは聞いたら、「化粧品」でびっくり。立ち会い出産でトイレに行きたくなかったけれど、いつ産まれるか分からず、我慢の限界に。パパも産まれるまでの過程や時間を知っておくというのを体験しました。

#03

双子の名づけを出生日時と苗字の画数からつけることになり、産まれるまで名前の候補も挙げられず、産後2週間でふたり分の名前を考えることになったので本当にギリギリでした。

#04

部屋の掃除やベッド・チャイルドシートを準備しました。子どもが産まれたら自分の時間がなくなるので今のうちにやりたい事を目一杯やろうと、夫婦で外食を楽しんだり、日曜大工でテーブルを作っていたので、急いで仕上げました。産後、退院するまで毎日お見舞いに行き、退院後は1か月位残業せずに定時で帰りました。

#05

立ち会い出産の予定でしたが急遽帝王切開に。ママは何十時間も陣痛と戦った後、思い描いていた出産とは、全く別の出産を受け入れなければなりません。父親になる私たちはあらかじめそういうことも有り得ると覚悟しておき、すぐに傷ついたママのところに寄り添い、「よく頑張ったね」、「無事に子どもが産まれて本当によかった。ありがとう」など感謝の気持ちを伝えられるといいなと思います。

予定日が近くなると、いつどんなふうにお産が始まるのか、ひとりのときだったらどうしようなど、毎日落ち着かずそわそわしていました。

ふたり目以降のときは、私が入院中、パパや上の子どもたちがお留守番大丈夫かばかりが心配でした。子どもから離れる事が淋しくて泣いていました。



ママコメント

こんにちは赤ちゃん！
家族みんなで育っていこう！

出産の記録

なまえ

うまれた日

年
月 日
時 分

身長

体重

photo

子どもへことばのプレゼント

ママへことばのプレゼント

自分へのひとこと

0～1か月
ころ
(新生児)

赤ちゃんの1日は、「寝る」、「飲む」、「泣く」の繰り返しです。おしっこは1日に15～20回、うんちは2～6回します。時々緑色のうんちをしますが、これは胆汁に含まれる色素によるものなので、心配いりません。赤ちゃんはウイルス等に対する抵抗力が弱いので、触れるときは石けんで手を洗ってから。

注意:「うつ伏せ寝」は、窒息や乳幼児突然死症候群の原因になると言われています。寝返りができるようになるまでは、あお向けで寝かせましょう。

先輩パパより～ママのケア～子どもはママの笑顔が好きだから

ママは赤ちゃんが産まれて嬉しいけれど、身体には痛みがあったり、ホルモンバランスが崩れて精神的にも不安定。里帰りしている場合でも、できるだけパパはママと赤ちゃんのそばにるようにしましょう。

里帰り出産でほとんど一緒にいられなかった頃。ママになった妻とのギャップに驚き!

出産直後、我が子を抱き上げた時は感動でした!その時、父親になったのだという実感がひしひしと湧いてきました。

夜1時間ごとに起きていたのが、しっかりとおくるみを巻いてみたら3時間も寝てくれました。



パパコメント

子育てに参加?!してっから!
年 月 日

- 初めて抱っこした時の感想
- がんばっているママに一言

ママの話しを聞いてあげよう

パパの大切な役割の一つ。助言やコメントはせずに、ママの気持ちを汲みながら真剣に聞くことが大切です。しっかりと話を聞いてもらったママは精神的余裕を取り戻し、子どもへの係わりにもゆとりが出てきます。約20年前デンマークに行ったとき、ベビーカーに赤ちゃんを乗せたふたりのパパたちが、公園で談笑していました。とても新鮮で、感動してしばらく眺めていた記憶があります。父子手帳を作った石巻市の公園で、将来このような光景が見られるといいですね。

(元宮城県中央児童相談所長 臨床心理士 山崎 剛)

パパの豆知識～ママを知ろう～

さんじょくき

ママの体が妊娠前の状態まで回復するには6～8週間かかり、この時期を産褥期といいます。床上げ(3週間頃)までどれだけ休むことができたかが産後のママの体を回復させるカギ! 一番の変化は子宮。大きかった子宮が小さくなるまで悪露(出血)が出てきます。重い物を持つたり、ハードな家事はタブー。出産と同時に育児がスタート。頻回授乳やオムツ交換など、24時間の育児で寝不足、疲労もたまります。

(あバククリニック産科婦人科 助産師 小田嶋清美)

育児休暇体験エピソード

産院を退院する日から2週間休暇をもらって妻と息子と一緒に過ごしました。昼も夜もお構いなしに1時間ごとに泣きだす息子を妻とふたりでかわりばんこに抱っこして、どうして泣いているのだろう…わからない! 夜中に薄暗い中でビニール袋をがしゃがしゃ鳴らしたり、ネットや育児本に書いてあることは何でもやってみながら毎日寝不足で過ごしました。24時間ずっと子どもを見るって本当に大変なこと。子どもを育ててきたお母さんはみんなすごいと思っています。

仕事しながらのサポートは限界があるし、この時期家事は完璧じゃなくていいと夫婦で割り切りました(ママはちょっと嫌がっていたけれど)。ママや赤ちゃんのために、周りの人にも手伝いを頼みました。



パパコメント

Q1 育児休暇をとったきっかけは?

A: 育児をちゃんと経験したいと思ったので結婚・妊娠の報告を職場にしたときから、育休をとりたいと周りに言い続けていました。

Q2 仕事に影響はありましたか?

A: 特にありませんでした。その時しか経験できないことをすることで自分の幅を広げ、今後仕事をしていく上でも良い影響があると思っています。

Q3 パパたちへメッセージはありますか?

A: 新生児の時期はとにかく大変なので、育児休暇を取る取らないに係わらずパパや周りのサポートが必要です。

メモ: 男性の育児休業制度について

育児・介護休業法に基づく各制度は男女労働者が対象となっています。厚生労働省の平成26年度「雇用均等基本調査」によると、男性の育児休業取得率は2.30%でした。しかし、育児休業は法律に基づき労働者が請求できる権利です。会社に規定がなくとも申し出により育児休業を取得することができます。育児休業の利用期間は、子どもが1歳になる日までの間で労働者が申し出た期間となります。「いしのまきパパアンケート」では「育児休暇」の取得が難しいと答えた方が圧倒的。「有休」で短期のお休みを取る人がほとんど。



気い張んねでさっ、抱っこ 子育てやってみっぺ

抱っこ とおんぶ

抱っこは遊び。抱っこは楽しい。
抱っこで赤ちゃんとながろう。

基本の抱き方

赤ちゃん本来の抱きつく力を育てる素手抱っこ

胸と胸をつけておしりと首を支えます。
首が座っていない赤ちゃんは首(ぼんのくぼ)を親指、人差し指の腹で支えます。

赤ちゃんの足がパパのウエストあたりにくるようにし、赤ちゃんが自分の力でパパに抱きつくことができるようにサポートします(抱っこひもを使うときも基本と同じ)。手をこのように使うと疲れにくいです。



丸く抱く(首座り~)

赤ちゃんのヒザが自然と曲がるように、おしりから太もも辺りを両手で支えます。パパの前腕で赤ちゃんの胴体をしっかりと包みこむように。

パパと赤ちゃんの体を密着させたまま、リズムに合わせて左右に揺らしたり、歌を歌ったりして、赤ちゃんがリラックスして背中や腰まわり、お腹がやわらかくなるように抱っこします。



おんぶで子育てしよう!(首座り~)

赤ちゃんのときから、親と同じ視点から様々なものを見て、聞いて、人や出来事と出会い、社会参加することは赤ちゃんの社会性の発達を促しますおんぶしてまちにでかけよう!

おんぶを覚えると育児が楽になります。パパにとっても有効なトレーニングに!メタボ対策・猫背解消・足腰強化になります。



気い張んねでさっ、お風呂 子育てやってみっぺ

赤ちゃんは新陳代謝が活発で、よく汗をかきます。毎日お風呂に入れてあげましょう。ひとりではなかなか大変な作業なので、協力して行うことをおすすめします。

- (1) 沐浴前に赤ちゃんの体温を測り、体調チェックをしましょう。38℃～40℃程度のぬるめのお湯で。沐浴は体力を消耗しますし、冬はお湯も冷めやすいので5分以内が目安です。

【準備しておくもの】

- ・ベビーバス
- ・ガーゼハンカチ
- ・温度計
- ・バスタオル
- ・ベビーソープ
- ・綿棒
- ・沐浴布

- (2) 服をぬがせ、沐浴布で赤ちゃんの体をくるむとお湯に入る時赤ちゃんが安心します。ゆっくりとお湯に入れます。

- (3) ガーゼハンカチとベビーソープを使い、顔や頭を先に、おしりを最後に洗います。赤ちゃんの肌は敏感。なでるように洗っていきます。あごの下、脇の下などしわの寄っているところは丁寧に洗います。

- (4) 押さえるようにして体の水分をよく拭き取ります。



びくびくしながらの作業ですが、本当にあっという間にベビーバスを卒業してしまいます。貴重な時間なのだと思うと、いとおしく思えます。

気い張んねでさっ、ミルク 子育てやってみっぺ

- (1) 必ず調乳前に石鹸で手を洗います。
- (2) メーカーの説明どおりに調乳し、人肌まで冷まして温度チェックを行います。(熱いときには流水やボウルにためた水で冷まします。)
- (3) 赤ちゃんを抱き、母乳をあげている気持ちで、赤ちゃんの目を見ながらミルクをあげます。乳首に空気が入らないように、哺乳瓶を斜めに持ちます。
- (4) 赤ちゃんは空気も一緒に飲んでいるので、飲ませ終わったらゲップをさせないと後でミルクを吐くことがあります。赤ちゃんの胃がパパの肩のあたりにくるように縦抱きにして、背中をトントンと軽くたたいてゲップをさせます。



気い張んねでさっ、おむつ^{交換} 子育てやってみっぺ

おむつ替えるのを嫌がって逃げるときはおもちゃなどを手にもたせるといいです。

濡れ防止の「ギャザー」を最後に整えるといいですよ。

交換の途中でおしっこやうんちをすることもよくあります。男の子の場合はおしっこが噴水のように出てしまうことも。



パパコメント



パパは拭きかたに気を付けて!

女の子は「前から後ろに向かって」。戸惑うパパも多いです。女の子の外陰部、男の子のおちんちんの裏側にも汚れがたまりやすく、かぶれの原因にもなります。「何度も」「強く」拭くのはNG。やさしく拭いても取れないときやおしりがかぶれているとき、汚れはぬるま湯で洗ってあげよう。

パパの井戸端会議

- 先輩 A:** 「備えあれば憂いなし」対策を練っておけば慌てないですよ。
- B:** 私は「ギャザー」を立てるように、とママから何度も指摘をうけました。遠くからでもチェックの視線を感じましたよ。
- C:** 実はうんちを取り替えるのが苦手なのですが、「うんちしてるよ」とママに教えると、ママの「私はうんち係?」と言わんばかりの目が怖い...
- D:** うんちは赤ちゃんの体調のバロメーターだよ。そう思うと、臭いや色にも興味が湧いて、健康なうんちには感動すら感じてくるのさ。



先輩パパへインタビュー

1. 常にイライラしていた。
2. 優しくかったのに無視されるようになった。
3. 時間が解決すると思って様子を見た。

1. 産後、ママはどんな様子だった？
2. 以前とどのように変わった？
3. そこでパパはどうした？

1. 過度な子どもの心配。
2. 明るかったのに、スゴクヒステリックになった。急に泣き出すなど。
3. 極力、ママの望むようにした。

1. ずっと頭痛であまり動けない。
2. 子どもから離れて、早く仕事に復帰したいと言うようになった。
3. 実家で同居だったが、雰囲気が悪くなり実家を出た。

1. 誰とも交流しないで子どもとふたりきりですごしていた。
2. 一言一言が気に触る様子で、毎日疲れている感じ。
3. 八つ当たりされても、なるべく怒らないようにした。

1. 夫婦のスキンシップが減った。
2. 妻に触ると払いのけられた。
3. 何度かトライして本気で怒られたらあきらめる。

1. 家族との関係が悪くなった。
2. 子育てにおける意見の相違や家事との両立で精神的にイライラしていた。
3. さちんと話を聴いてあげた。

うちだけ???

知っておかないと
産後の妻の変化に戸惑う!

パパの井戸端会議

先輩 A: いやー、ママが急に知らない人みたいになっちゃって、本当にびっくり。

B: あの笑顔のかわいい妻はいつか戻ってくるのでしょうか？

C: 必ず戻ってきますよ!でも今の時期にしっかり寄り添わないと戻ってこないこともあるとか。うちは半年くらいでしたよ。

D: ……………。



●パパ豆知識～マタニティブルーと産後うつ～●

妊娠期～産後間もなくして、訳もなく悲しくなったり、落ち込んだりするのをマタニティブルーと言います。病気ではなく、ほとんどの方は10日～2週間もすれば自然に治ります。産後うつ病は2～3週間以降に発症し、2週間以上経っても治りません。治療が必要な心の病気です。

●パパの産後うつ(マタニティブルー)に気を付けよう!●

男性は妊娠期がない為、産後に急激な環境の変化が起こります。パパの不安や戸惑いは見過ごされがち。ひとりで抱えこまないで!完璧なパパはいません!

予防接種は生後2か月からスタート！ 準備は大丈夫？

今は昔と違ってワクチンの種類が増えています。すべてもれなく接種したいなら、生後1か月には近くの小児科に相談して予約をとっておいた方がいいです。昼も夜も大変なママにだけ任せる訳にはいきません。予防接種の事、少し勉強してママと話し合ってみましょう！

そもそも予防接種ってどうしてするの？

予防接種で防げる病気にかかって重い後遺症が残ったり、命を落としてしまったりすることを防ぐために行います。かつて日本でポリオが大流行した事がありました。その時、母親たちは子どもたちを守ろうとデモを行い、国にワクチンを緊急輸入させ、劇的にポリオの流行を終息させました。現在ポリオワクチンは四種混合ワクチンとして定期接種となっています。

予防接種は何回受ければいいのか？

母子手帳などに載っている予防接種スケジュールを見てください。1歳になるまでに定期接種と任意接種を全て受けると15回以上接種することになります。もれなく接種するには生後2か月には予防接種を始め、同時接種がおすすめです。

同時接種って何？

1度に何種類かのワクチンを同時に接種することを同時接種といいます。ワクチンの種類が増え、1種類ずつ接種しては期間もかかり、毎回通うのは大変なため、同時接種が推奨されています。同時に接種しても効果に差はなく、副作用が増える訳でもありません。最大で一度に5種類のワクチンを同時接種する(4回の注射+1回の内服)事も行われています。

特に初産のママは、1回の注射でも子どもがかわいそうに感じるもの。毎回泣かれると気持ちの負担も大きいそうです。



パパコメント

定期接種と任意接種ってどう違うの？

定期接種: 予防接種法で定められていて国が接種することを強く勧めている予防接種の事。決められた期間内に接種すれば費用は市町村負担となる。例えば、BCGや四種混合、ヒブ感染症、小児用肺炎球菌など。

任意接種: 予防接種法では定められておらず接種するかどうかは本人たちに任されているもの。しかし医学的に重要度が低いわけではない。例えば、ロタ、おたふくかぜ、インフルエンザなど。



子どもの具合が悪くなったらどうする？

- ① 小児科が診療しているときは、小児科に相談

かかりつけの小児科

電話番号



- ② 夜間・休日で小児科が休診のときは急いで受診が必要か調べてみる。

- ・ こどもの救急 <http://kodomo-qq.jp/>
- ・ 宮城県子ども夜間安心コール #8000
(毎日午後 7 時から翌朝午前8時まで看護師が適切な対応を教えてくれる。)

- ③ 夜間、休日に受診する必要があるときには

- ・ 夜間は夜間急患センターを受診 (診療時間をご確認下さい)
石巻市夜間急患センター ☎ 0225-94-5111 石巻市日和が丘一丁目2-11
- ・ 休日の昼間は休日当番医を調べて受診



石巻市の小児科
休日当番医

かかりつけの病院が休診の休日昼間に受診が必要な際は市のホームページなどでその日の休日当番医を調べましょう。石巻では休日でも小児科医の診察が受けられるように当番医制度が整備されています。実は1年365日小児科の当番医がいるのは宮城県内で仙台と石巻だけなのです！

とっさのこんなときは・・・



● けいれん

けいれんが5分以内に止まり普段と同じ様子に戻れば、かかりつけの病院や急患センターなどを受診する。けいれんが5分間以上続く、意識が戻らない、唇の紫色が続く、けいれんを繰り返すなどの症状があれば、救急車を呼ぶ(☎119)

● 頭をぶつけた

頭をぶつけた後に手足が動かない、意識がおかしい、何度も吐く、けいれんするなどの症状があればすぐに救急車を呼ぶ。(☎119)大きなたんこぶができていても、すぐに泣きだして(意識を失っていない)、他の症状がなければ様子を見る。

● やけど

まずは20分～30分間以上は流水や氷などで冷やす。やけどの範囲が広い、関節部分や手のひらのやけどした、やけどをしたところが白色または黒色になっているなどの症状があれば早目の受診を。そうでなければ診療時間内に、かかりつけの病院に相談。

その他、上記の「こどもの救急」で調べれば発熱、風邪症状、嘔吐・下痢、じんましんなどのときに急ぎの受診が必要かどうか具体的にわかります。

2~4か
月
ころ

少しずつ赤ちゃんの表情が豊かになります。快、不快によって泣いたり、笑ってあやすと、それに反応して泣き止んだり、笑ったりします。パパやママの顔を認識し、動くものを目で追いかけてもします。
①じっと見つめて、②ほほ笑んで、③顔をなでて、④話しかけて、⑤ほめてやりましょう。これらは「セロトニン5」と呼ばれています。セロトニンは「幸せホルモン」です。0歳~3歳までの間に、パパやママからたっぷり愛情を感じると、心が安定すると言われています。

注意:ミルクを飲む赤ちゃんのかわいい顔はこの時期しかみられない!ミルクを飲ませながらテレビを見たり、スマホの画面を見るのはやめよう。

先輩パパより~ママのケア~子どもはママの笑顔が好きだから夜泣きで睡眠不足や母乳がうまくあげられない、抱っこによる腱鞘炎など色々な疲れが出てくるころです。里帰りしていたママは、初の子とも1対1の生活に不安。このときしっかり寄り添わないと、ママは「子育ては自分だけが大変」と感じます。ママは子どものためなら無理をしようとするので、パパは「ママのことも大事にしたい」ことを伝えよう!



妻はめまい・乳腺炎で子どもの世話ができなくなってしまうことがあり、自分が家事や育児を引き受け、さらにママの看病などで大変でした!

パパコメント

授乳がうまくいかず悩んでいるのを見て、育児書で調べて教えたら怒れてしまった。なぜ?専門家の言葉は素直に聞いていました。

子どもと遊ぼう!パパはおだづもっこ!

~お散歩~

首が据わってくると、縦抱きが好きになってきます。子どもを抱っこして「お散歩」(外気浴)をしよう。5分くらいから慣らしていきます。外の空気や景色は脳に良い刺激を与えます。

~ベビーマッサージ~

ゆっくりした優しい声で歌を歌いながら身体をなでてあげます。子どもはパパの声や歌が大好き。肌に触れることも脳への刺激になります。

子育てに参加?!してっから!

●赤ちゃんの笑顔に一言

年 月 日

●がんばっているママに一言

乳幼児健診と一緒に来るパパが増えていきます！

発育発達の遅れや病気の発見：健診を受けることでわかりにくい異常が明らかになる場合があります、対処法もわかります。

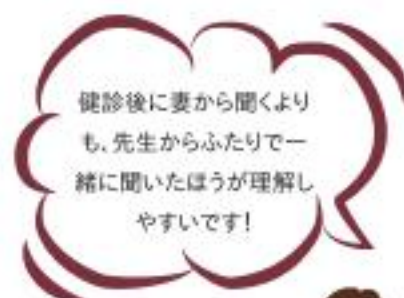
生活習慣の改善：なかなか寝てくれない、離乳食がうまくいかないなどひとりで悩む事はありません。健診で相談をして悩みを解消。子どもの成長と共に生じる、発達、行動の悩みの解決へのはじめての一步になると信じます。

(阿部こどもクリニック 院長 阿部淳一郎)

みんなで子育て

近年、核家族が増えていて、そのほとんどがパパとふたりで子育てをしています。日中はママがひとりで頑張っていることが多く、密室での子育てと言われています。虐待や子どもが巻き込まれる事件や事故の多くが、この密室で発生することが多いことがわかっています。家族でいろいろなところに出かけるのもいいですね。子育ては部屋の中だけではなく地域の中で、みんなと一緒にいいね。

(NPO法人 せんだいファミリーサポートネットワーク
代表理事 伊藤任佐子)



健診後に妻から聞くよりも、先生からふたりで一緒に聞いたほうが理解しやすいです！



パパコメント

ちょっと困ったときは

(p32地図に掲載)

赤ちゃんが生まれたら、赤ちゃんと一緒にすごしたり遊ばせることができ、子育て情報もたくさん。困ったときにはなんでも相談できる身近な場所。

子育て支援センター

- ・石巻市子育て支援センター
- ・河北子育て支援センター
- ・河南子育て支援センター(パプラ)
- ・雄勝地区子育て支援事業
- ・桃生子育て支援センター(キッズホーム)
- ・北上子育て支援センター
- ・牡鹿地区子育て支援事業

地域子育て支援拠点



なかよし保育園(中里)



にじいろひろば(大街道)

児童館



子どもセンター「らいつ」

休日(土・日)
子育て相談も
やってるよ♪



マタニティ・子育てひろば
「スマイル」(蛇田)

5～8か月
ころ

首もしっかり座り、「あー」「うー」とたくさんの種類の声なんご(喃語)も聞かせてくれます。外の世界に興味津々の赤ちゃん。お散歩をして、いろいろなものを見せてあげましょう。6～7か月になると、注目してほしいときや「いやだ」という気持ちを大声で泣いて自己主張する事があります。パパはどっしり構えて、赤ちゃんをあやしてあげましょう。笑顔には更に笑顔で返してくれるようになります。「まねる」は、「学ぶ」の第一歩です。

先輩パパより～ママのケア～子どもはママの笑顔が好きだから子どもの夜泣きで大変な時期。ママは寝不足でストレス・疲れが溜っています。パパは子どもを抱っこする、子どもと散歩に出かけるなど、ママにほっとできる時間をプレゼント。

夜泣きの時期、車に乗ると寝る子なので、子どもと夜のドライブに。その間ママは爆睡。

人見知りでパパでも大泣き。やっぱり子どもはママが一番なんですね。

妻は子どもの成長を他の子と比べないと言いつつも、気になるようです。



パパコメント

子どもと遊ぼう！パパはおだづもっこ！

「いない、いない、ばあ」をたくさんして遊びましょう！視界から消えたものを、覚えておくことで、脳の前頭前野(感情をコントロールする機能)が発達します。

子育てに参加?!してっから!

年 月 日

●このころの赤ちゃんの1番好きなものは?

●休みの日、赤ちゃんと何して遊ぶ?



気い張んねでさっ、離乳食 子育てやってみっぺ

おっぱいはあげられないけれど、離乳食になったらパパの出番。離乳食を思うように食べてくれず悩むママもいます。ママに代わってパパが食べさせてあげると雰囲気が変わり、食べるようになることがあります。

- ✓ お食事エプロンをつけて座らせる



- ✓ 汚れたらふけるように清潔なお手ふき

- ✓ 食べこぼしするので、シートや新聞紙をひく

- ✓ 手を洗います。離乳食は人肌程度に温める。



- ✓ スプーンですくって赤ちゃんにあげます。



- ✓ 一口量は少なめにして口の中が空になったら次の一口を。



ポイント

- 声をかけながら(にんじんだよ～、おいしいかあ～ん、もぐもぐこっくん!など)
- スプーンは奥まで入れない。スプーンを下唇の上に乗せると、その刺激で赤ちゃんは自然に口を開けます。
- 赤ちゃんが手を出してきたら、小皿に少量入れてあげ、赤ちゃん用のスプーンを持たせて食べたいという意欲を大切にしてください。

パパ豆知識

●レトルト離乳食

作るのが大変なとき、手軽です。味の濃さや固さの参考にも、何が使われているかチェックしてアレルギー反応に気を付けましょう。



●石巻の身近な食べ物いつから?

「パパアンケート～子どもに伝えたい石巻～」では「とにかく魚が新鮮!おいしい!」がダントツ1位!身近な食べ物でもあり、子どもも食べたがるけれど、アレルギーや細菌感染も心配。一緒に楽しめるのはいつから?

さんま・焼いた物を1歳から

お刺身・・・3歳～

海苔(ぼや)・・・?? なんと!乳幼児に食べさせていい時期について断言できる文献がないそうです!



9～12か月
ころ

ハイハイ→つかまり立ち→つたい歩き→ひとりで立つ」という大きな変化があらわれる時期です。指先を器用に動かせるようになり小さなものをつまんだり、放したり、運んだり。知っているものや好きなものを指差して教えてくれるようにもなります。成長のスピードもその子の個性。個人差があることを忘れないでください。他人と比べる気持ちは、子どもにも伝染します。特にママが心配性の場合、パパの役割は重要です。

先輩パパより～ママのケア～子どもはママの笑顔が好きだから

子どもから目が離せないで、ママの行動も制限されます。子どもの食事や片付けなど、誰の仕事かではなく、連携プレーでお互いに頼れるパートナーに成長していこう。

私のクセやことばを「まねっこ」するのでごく感動しました。記録しておけばよかった！

卒乳のとき3日間夜泣きと格闘で大変でした。パパの協力は大切です。

ご飯を自分で食べようとしたり、感情表現も豊かになってきて、「赤ちゃん」から「子ども」へと少しずつ変わっていくのを感じる！



パパコメント



子どもと遊ぼう！パパはおだづもっこ！

「ぎっこんぱったん」や「高い高い」といったアクティブな遊びを喜びます。視線の位置が変わることも楽しさの一つ。歌や楽器も大好きです。

子育てに参加?!してっから!

●好きな離乳食は?

年 月 日

●我が子が発した、初めての言葉

パパの豆知識～愛着形成～

子どもの育つちから、生きるちから

生後3か月頃になると、お腹がすいたとき、おむつが汚れて嫌なとき、優しくお世話をしてくれるパパ・ママに反応するようになります。「目と目をあわせる」「赤ちゃんが笑顔になるとパパやママも笑顔を返す」といったやり取りを繰り返していき、生後6～7か月になると、他の人が部屋を出て行っても平気なのに、ママが部屋を出て行くと泣き叫んだり、他の人がいくらあやしても泣き止まないのにママが抱っこするとピタリと泣き止んだりするというような行動がよく見られます。自分とママの間に特別の感情を抱くようになったため、この結びつき(絆)は「アタッチメント(愛着)」と呼ばれます。

1歳ごろから、移動能力が高まり好奇心旺盛に行動していきます。子どもは不安を感じても、「パパやママが近くにいるから大丈夫」と、どんどんチャレンジしていきます。パパやママは「安全基地」の存在になり、これが新しい人間関係や社会状況にチャレンジしていく土台となっていきます。安定したアタッチメント(愛着)を形成することは、自分は他者から愛され、大切にされているのだという感覚を得ることにつながっていきます。

産まれた時からの愛情を込めたかかわり方が子どもたちの人生に大きな意味を持ちます。愛されているという実感は、子どもたちの自立につながっていくのです。しかし、いつも笑顔ばかりではいられません。イラッとするときや疲れて思うようにかかわることができないこともあります。それでも『大切な時期』であるということを知っておくことが大切です。

