

子育てハンドブック

お父さんダイスキ



お父さんの名前

お母さんの名前

お子さんの名前

編集 父親向け子育て読本作成委員会
発行 愛知県健康福祉部子育て支援課

〒460-8501 愛知県名古屋市中区三の丸3-1-2
TEL 052-954-6315 FAX 052-971-5890



H24.3

ナイスパパのすすめ これ1冊でOK!

先輩お父さんの体験談も載っています

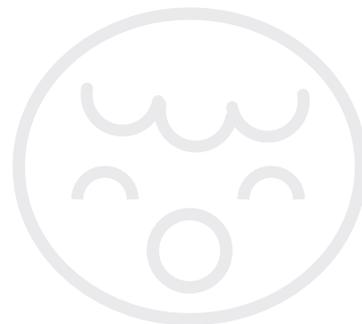
目次



これからお父さんになる方へ	3
妊娠から出産までの10か月	5
妊娠中に注意したいこと	11
育児用品のいろいろ	12
いよいよ出産!	13
誕生の記録	14
産後のお母さんのからだどころ	15
赤ちゃんとの新しい生活がはじまります	17
1歳のお誕生日おめでとう!	23
子どもの成長	24
やってみよう! 赤ちゃんのお世話	25
こんなときはどうしたら?	33
お父さんのお悩み解決!	39
出産・育児に関する支援制度	41
育児休業を取りたいお父さんへ	42
子育て相談・情報など	43
愛知県からのお知らせ	44



photo



お気に入りのお子さんの写真を貼りましょう。



お父さんからのメッセージ

これからお父さんになる方へ



子育てを楽しもう！

最近、子育てに積極的に関わりたいという男性が増えています。子育てを楽しんで、自分自身も成長する男性は「イクメン」とも呼ばれ、とても素敵な存在です。

親子が濃密に関われる時期は短く、お子さんもいつかは親の手を離れ、自分の世界をつくって巣立っていきます。今だからできる、お父さんだからできる子育てを十分に楽しんでください。

子育てを通して夫婦のきずなを深めよう！

お父さんとお母さんが、協力して子育てをすることで、お互いへの思いやりが深まるはず。お子さんにとっても、両親が良い関係でいることが、一番うれしいことであり、健やかな育ちにつながります。

仕事と子育ての両立で視野が広がります！

仕事と子育てをどちらも大事にすることで、人生が充実して、視野や活動範囲も広がります。子育ての経験が仕事のヒントにつながったり、時間を大切にすることが高まって仕事の効率がよくなったり、色々なメリットがあります。

仕事に、子育てにがんばるお父さんの姿は、お子さんにとっても「カッコいい」存在です。

できることから始めよう！

赤ちゃんにとって、毎日が初めての経験であるのと同じように、新米のお父さん・お母さんも、育児は1年生。お父さんが、小さなことでもできることから始めてみるのが、お子さんとお母さんの幸せな笑顔を運んでくれます。まずは、お母さんと十分コミュニケーションを取ってみてください。



この読本は、お父さんが子育てをするときのガイドとして使っていたくともにも、お子さんの成長の思い出を記入したり写真を貼ったりできるようになっています。お子さんが大きく成長したとき、親子で読み返すと、お父さんの細やかな愛情が伝わってくるのではないのでしょうか。

また、先輩お父さんの声やアドバイスも紹介していますので、参考にしてみてください。

妊娠初期

妊娠中の40週間、お母さんの心身に現れる様々な変化を理解して、支えてあげましょう。

赤ちゃんの様子

2か月(4-7週)	3か月(8-11週)	4か月(12-15週)
		
体の各器官の形成が始まる。 薬の影響を受けやすい時期なので注意が必要。	頭と胸の区別がはっきりする。 心音を聞くことができるようになる。	性別が分かる。

お母さんの様子

- つわりで気分が悪くなったり、吐き気に悩まされたりする。
- 尿の回数が多くなったり、便秘になったりする。
- イライラしたり落ち込んだり、気分が不安定になることもある。



お父さんの気配り

- 妊娠すると、お母さんは食べ物の好みが変わったり、臭いに敏感になって、ご飯を作ることも辛くなったりします。体調や気持ちに十分思いやりをもって接することで、お母さんの心も楽になります。
- 妊娠初期は、赤ちゃんに栄養を送る胎盤が未完成で、流産への注意が必要です。お母さんが無理をしないで過ごせるよう気をつけて、重いものの上げ下ろしや、風呂掃除など、お母さんの体に負担がかかる家事は、できるだけお父さんがやります。
- 妊婦健康診査は、お母さんと赤ちゃんの健康をチェックするためのものです。お父さんもできるだけ一緒に出かけて、赤ちゃんの成長を見守りましょう。



お父さんからのメッセージ ~赤ちゃんができたことを知ったときの気持ち~

妊娠中期

妊娠中期は安定期。お母さんの体調が落ち着いたら、二人で散歩やお出かけなどを楽しみましょう。

赤ちゃんの様子

5か月(16-19週)	6か月(20-23週)	7か月(24-27週)
		
産毛や爪が生え始める。	髪の毛が生えてくる。	耳が聞こえるようになる。 まばたきができる。

お母さんの様子

- つわりがおさまり、食欲が出てくる。
- お腹のふくらみが目立ってくる。
- 貧血・腰痛などになりやすい。
- 胎動を感じるようになる。



お父さんの気配り

- 市町村で実施している両親学級では、学ぶことがいっぱい。心配ことを相談したり、経験談やアドバイスを聞いたりできます。お父さんとお母さんと一緒に参加しましょう。



先輩お父さんの声



妊娠中のサポートで妻から喜ばれたことは？

- 妻の話をひたすら聴いた。
- 定期健診、育児学級に限らず、夫婦で参加できるイベントにはできるだけ一緒に行った。
- お腹が大きくなると、靴下をはいたり、足の爪を切ったりが難しいので、手伝ってあげた。
- お風呂洗い、掃除、洗濯、買い物など家事全般のサポート。
- 生まれてくる子どもや将来のことについて、妻とじっくり話し合った。

妊娠後期

お母さんのお腹はどんどん大きくなって体のバランスが悪くなります。危険を避けるようにフォローしましょう。

赤ちゃんの様子

8か月(28-31週)	9か月(32-35週)	10か月(36-40週)
		
力強く動くようになる。	赤ちゃんらしい体つきになる。	いつ生まれても良い状態になる。

お母さんの様子

- 動悸・息切れがしたり疲れやすくなる。
- むくみやすく、貧血や腰痛も続く。
- お腹が大きくなり足元が見えにくい。



お父さんの気配り

- お母さんは、睡眠と休養をたっぷり取って出産に備えることが大切です。お父さんは、腰や背中、むくみやすい足のマッサージをしてお母さんをリラックスさせてあげましょう。
- 赤ちゃんの聴覚が発達して、色々な音が聞こえています。お母さんのお腹に手をあててたくさん話しかけてあげましょう。
- 出産がいつ始まってもいいように、早めの準備が大切です。入院の準備や、陣痛が始まったらどうするのかなど、二人で相談しておきましょう。



入院前のチェックポイント

- 病院・診療所へのルートと連絡方法
- 夜間の病院・診療所への連絡方法
- 書類や必要なものの場所
- 連絡先の確認(実家、勤務先、タクシー会社など)
- お父さんの居場所をはっきりさせておく

お酒

アルコールは胎盤を通りやすく、妊娠中の飲酒は、流産や早産、さらに赤ちゃんのからだや中枢神経に異常を起こす可能性を高めるので、やめましょう。

お母さんがお酒を好きな場合は、お父さんも目の前で飲まないように、気遣いをしましょう。



たばこ

たばこの煙は、ニコチンや一酸化炭素など、多くの有害物を含み、赤ちゃんが低出生体重児になる可能性や、流産・早産の危険性が高くなります。

お母さんが直接喫煙しなくても、周囲の人がたばこを吸っていても、同じ影響があります。

赤ちゃんができたことをきっかけに、禁煙を決意する人は多いので、このタイミングでたばこ縁を切ってはいかがでしょうか。

禁煙治療に保険が適用できる医療機関が検索できます。

愛知県 禁煙サポーターズ

検索



出産後、必要になる育児用品をお父さんとお母さんで一緒に選びましょう。ベビーカーなどのお出かけ用品は、お父さんが使ってもかっこいいデザインのものや多機能なものがあります。レンタルや、お下がりを探して見るのも方法のひとつです。

ベビーカー

生後すぐ使用できる安定したA型、お座りができる頃から使うコンパクトなB型などがあります。



抱っこひも

横抱きやおんぶができるなど多機能なものや、コンパクトにたためるタイプなどがあります。



チャイルドシート

子どもを車に乗せるときは、装着が法律で義務付けられています。月齢・体重に合ったものを選び、正しく取り付けてください。



 出産はお母さんの大仕事。不安な気持ちになりがちです。お父さんはできるだけお母さんのそばにいて、あたたかく声をかけ、リラックスさせてあげましょう。



先輩お父さんの声



出産のとき、妻に行ったサポートは?

- できるだけ妻のそばにいて、話し相手になった。
- 陣痛中は背中をさすり、欲しいものを用意して気をまぎらわせるようにした。
- 隣にいて手を握って応援し、励ました。

赤ちゃんが生まれたときの気持ちは?

- 言葉では言い表せないくらいの感動・感激です。
- うれしかった。赤ちゃんは本当に赤かった。洗ってもらったばかりの赤ちゃんはホカホカだった。
- 「こんな大変な思いをして産んでくれる妻、そして産まれてくる子ども」に対して素直に感謝の気持ちがわいた。



出生の記録

名前		生年月日	
名前の由来		身長、体重	cm g



お父さんからのメッセージ ~こんにちは赤ちゃん~

産後のお母さんのからだところ



体調への配慮

出産後のお母さんの体が回復するまでには、6～8週間かかると言われ、その間はとても疲れやすい時期です。率先して家事や赤ちゃんのお世話をし、お母さんが体を休められるよう配慮してあげましょう。

この時期にお父さんが優しく気遣ってあげることで、夫婦のきずながぐっと強くなります！

産後の夫婦生活について

産後のお母さんは、体の回復に時間がかかり、育児疲れもあります。性生活の再開についてはお母さんの気持ちに十分配慮しましょう。

また、月経がまだ始まらなくても排卵が起こり、妊娠する可能性があります。次の妊娠についての計画も考えていきましょう。



マタニティ・ブルー

出産直後から数日後までの一時期、訳もなく涙が出たり、食欲低下、不眠、気分の落ち込み、不安感などの症状が出る場合があります。一時的な気分の変動で、特に治療は必要ない場合が多いのですが、お母さんの話し相手になるなど、やさしく見守ってください。

産後うつ病

「気分が落ち込む」「日常生活のほとんどすべてに興味が持てず、喜びがなくなる」「赤ちゃんが可愛いと思えない」「食欲がない」「眠れない」などの症状が続くようだと、「産後うつ病」の可能性があります。

自分でも病気に気付かずがんばってしまうこともあるので、お父さんから見てお母さんの様子が変だと思ったら、早めに保健所・保健センターや医療機関に相談してみましょう。

お母さんが自分で相談の電話をできないときは、お父さんがまず電話してみましょう。また受診のときは、お父さんが付き添って、医師の話を一緒に聞きましょう。



赤ちゃんとの新しい生活が始まります



新生児期 生後0～4週

赤ちゃんとの生活を始めるにあたって、まず夫婦でよく話し合い、お父さんも率先して家事や育児を行いましょう。

赤ちゃんの様子

新生児期の赤ちゃんは、おなかがすいたら泣き、おむつを替えてもらっておっぱいやミルクを飲むと眠る、の繰り返しです。



お父さんの子育て

- 赤ちゃんの生活は、まだ昼夜の区別もないので、つきっきりでお世話するお母さんも睡眠不足になりがちです。お母さんへのいたわりを忘れずに。
- 抱っこしたり、手を握ったり、スキンシップをたくさんして、赤ちゃんを安心させてあげましょう。
(→P.25「抱っこする」)
- おむつ交換、ミルクを飲ませるときは、目を見て話しかけましょう。
(→P.27「ミルクを飲ませる」)

出生届を忘れずに!

生後2週間以内に、市町村(住所地、本籍地、子の出生地のいずれか)に出生届を提出してください。



生後 1か月～3か月

赤ちゃんは、声を出したり、動くものを目で追ったり、色々な反応をするようになります。

赤ちゃんの様子

1か月	2か月	3か月
 <p>赤ちゃんらしい体型になってくる。</p>	 <p>声をだして笑う。</p>	 <p>「アー」という喃語(なんご)を話す。 何でもじっと見つめる。 徐々に首がすわってくる。</p>

お父さんの子育て

- 赤ちゃんは少しずつ起きている時間が長くなってきます。たくさん話しかけたり、遊んだりして、コミュニケーションを取りましょう。
(→P.29「楽しい親子遊び」)



お父さんからのメッセージ ～初めての笑顔を見たときの気持ち～

先輩お父さんの声



赤ちゃんが生まれたばかりのころ、お母さんに対してどんなサポートをしましたか？

- 週末や、平日でも早く帰れたときは、授乳やおむつ替えの担当を代わり、なるべく妻を寝かせてあげた。
- 自分のことは自分でした。上の子がいる場合はその世話も。
- できるだけ妻の話し相手になった。



お母さんと赤ちゃんが里帰りしていたとき、こころがけたことは？

- 時間の許す限り、妻の実家へ会いに行った。
- こまめに連絡をしながら、妻と赤ちゃんを気にかけていることを伝えた。
- 家にいつ戻ってきてもいいように、掃除と整頓をこまめにした。

「育児といっても何からやっていいのかよくわからない…」というお父さんへのアドバイス

- とりあえず抱っこしたり、スキンシップを持ってほしい。たくさん触れ合うことを通じて赤ちゃんへの愛情も自然に高まってくると思います。
- 直接子どもの世話ができなくても、家事をすることで妻をサポートできます。家事を覚えるチャンスだと思って、やってみてはどうでしょう。
- 「何をしたいかわからない」と正直に妻に話す。話せるような関係を、普段から作っておく。
- 育児は質より量。とにかく一緒に過ごす時間を増やしてみてください。そうすれば自ずと自分の型がみつかるはずです。私もそう信じて模索する毎日です。



生後 4か月～6か月

赤ちゃんをあやすと声を出して笑ったり、お父さんの声かけに感情や表情をこめて応えてくれるようになります。

赤ちゃんの様子

4か月	5か月	6か月
 <p>しっかりと首がすわる。</p> <p>健診 3～4か月児健康診査を受けましょう！</p>	 <p>寝返りができるようになる。</p>	 <p>「いないいないばあ」に喜ぶ。物を口に入れたがる。</p>

お父さんの子育て

- 5、6か月になると大人の食べている様子を見つめて興味を持ち始めます。お父さんも離乳食を作って赤ちゃんに食べさせてみましょう。(→P.28「離乳食にトライ」)
- 赤ちゃんの睡眠や生活リズムを大切に、赤ちゃんが起きている時間にコミュニケーションをとりましょう。

市町村で行われる乳幼児健康診査は、多くの場合、①3～4か月、②1歳6か月、③3歳の3回あります。お父さんもできるだけ一緒にでかけましょう。

健診

生後 7か月～12か月

赤ちゃんの成長や発達の個人差の幅も広がってきます。焦らずに一つひとつの成長を楽しみましょう。

赤ちゃんの様子

7か月	8か月	9か月
 <p>歯が生え始める。おすわりができる。</p>	 <p>人見知りが始まる。</p>	 <p>はいはいをする。つかまり立ちをする。</p>
10か月	11か月	12か月
 <p>つたい歩きをする。バイバイができる。</p>	 <p>マンマ・プープーなどの発音をまねる。</p>	 <p>ひとりで立ち上がる。ひとり歩きができる。</p>

お父さんの子育て

- はいはいを始めると、赤ちゃんの動きはますます活発になります。たばこや小銭、薬など危ないものは片付け、階段やお風呂、ベランダへ近づかないように気をつけましょう。(→P.36「事故を防ぐには?」)





1歳のお誕生日の記録

身長	cm	好きなもの	
体重	g		



お父さんからのメッセージ ～誕生日おめでとう～



1歳から3歳 元気いっぱい一緒に遊びましょう。

子どもは歩いたり、走ったり、体を動かすことが大好き。

遊びは子どもの運動機能を高めます。子どもと一緒に体を動かす遊びを楽しみましょう。



こどもの様子

1歳のころ	2歳のころ	3歳のころ
ひとりで歩けるようになる。	走ったり跳んだりできるようになる。	自我が芽生え、話が自由にできるようになる。

お父さんの子育て

1歳のころ	2歳のころ	3歳のころ
言葉も増えてきますので、子どもとたくさん会話しましょう。	かんしゃくを起こすこともあります。叱らないで、かんしゃくの理由を考えてあげましょう。	好奇心が強くなり質問が多くなりますので、できるだけ応えてあげましょう。
<div style="border: 1px solid orange; border-radius: 50%; padding: 5px; display: inline-block;"> 健診 1歳6か月児健康診査を受けましょう! </div>		<div style="border: 1px solid orange; border-radius: 50%; padding: 5px; display: inline-block;"> 健診 3歳児健康診査を受けましょう! </div>

抱っこする

首がすわるまでの抱っこ

- ひじの内側に赤ちゃんの頭と首を乗せて、手と腕で背中を支えます。
- もう片方の手は足の間に入れてお尻から背中を支えます。

注意 !!

股関節脱臼を防ぐため、足をそろえて抱かないように注意しましょう。足はM字型(がに股)に開くのが自然です。



首がすわってからの抱っこ

- 片手で赤ちゃんのお尻を支え、もう片方の手で首と頭全体を支えます。



お風呂に入れる

赤ちゃんとのお風呂はスキンケアとスキンシップの時間です。

1か月頃までのベビーバスの時代は、お父さんの大きな手が赤ちゃんに安心感を与えます。一緒にお風呂に入れるようになったら、たっぷりスキンシップを楽しみましょう。

お風呂の基本

お湯の温度は、夏なら38~39℃、冬でも40℃までに。

- 1 よく泡立てた石けんでなでるように洗います。目や口に入らないように、頭も顔も石けんを使って大丈夫。汚れやすいおしり、口の回り、小鼻の横、頭皮を念入りに。
- 2 ぬるま湯でよくすすぎます。首やわきなどのしわのよるところは念入りに。タオルで優しくふき、保湿クリームなどを塗って乾燥を防ぎます。



赤ちゃんの手はいつもグーですが、意外と汚れています。手のひらを下に向けると開きやすく、洗いやすいですよ。

ミルクを飲ませる

ミルクの作り方

- 手を石けんでよく洗います。
- 哺乳びんや乳首は消毒します。
- 一度沸騰させた70℃以上のお湯でミルクを溶かし、十分にさします。人肌(40℃くらい)が適温です。



注意 !!

電子レンジは加熱が不均衡で、一部に熱い部分(ホットスポット)ができ、赤ちゃんの口にやけどを負う可能性がありますがあるので、絶対に使用しないでください。



ミルクの飲ませ方

- 赤ちゃんを抱いて、哺乳びんを立てて飲ませます。横にすると空気が入ることがあります。



赤ちゃんがミルクを飲んでくれないとき

母乳になれた赤ちゃんの場合、哺乳瓶をいやがる場合があります。色々なメーカーから出ている乳首やミルクを試したり、スプーンであげてみると良いかもしれません。

離乳食にトライ

生後5~6か月ごろから離乳食を始めていきます。簡単にできるものをお父さんも作ってみましょう。(母子健康手帳も参考にしてください。)

月齢5~6か月ごろの離乳食

メニューの例	①つぶしたおかゆ ごはん1+水5の割合で火にかけておかゆにし、米粒をスプーンでつぶす。 ②野菜や果物のすりつぶし ③豆腐や白身魚のすりつぶし
硬さの目安	なめらかにすりつぶした状態(ポターージュくらい)
ポイント	味つけはほとんど必要ない。 1日1回ひとさじから始めて、様子を見ながら少しずつ増やしていく。

注意 !!

はちみつは、乳児ボツリヌス症予防のために満1歳になるまでは食べさせないでください。

ベビーフードについて

びん詰めやレトルトなど、いろいろな種類があり、月齢に合わせて固さも変わります。離乳食を手作りする時間がないときなどは、ベビーフードを利用するのもよいでしょう。

楽しい親子遊び

赤ちゃんがたくさんふれあって楽しく遊びましょう。

ねんねのころ(0~3か月)

足をパタパタさせたり足の裏を
合わせてスキンシップ



お父さんのお腹の上で
はらばい遊び



体を使った遊びはお父さんの得意分野です。

はいはいのころ(8~10か月)

たかいたかい



ひこうきブーン



首すわり・寝返りのころ(4~7か月)

いないいないばあ



絵本を一緒にながめる



あんよのころ(11か月~1歳ごろ)

ボールで遊ぶ



肩車



赤ちゃんと二人で過ごしてみましよう

お母さんは、出産後、いつも赤ちゃんと一緒に、なかなか外出する機会がありません。

たまには、美容院やショッピングに出かける自由時間をお母さんにプレゼントして、赤ちゃんとお父さんと一緒に過ごしてみましよう。

まずは、短い時間から始めてみてください。お母さんもリフレッシュできて、笑顔が多くなります。

また、上の子がいる場合には、お父さんが赤ちゃんのお世話をしている間に、お母さんと上の子が水入らずで過ごす時間をつくり、たっぷり触れあうことで、上の子の気持ちを安定させることができます。



前もって確認しておきたいこと

- 着替え、おむつの場所
- ミルクの量や飲ませる時間
- 帽子・抱っこひもなど外出に必要なものの場所
- 救急箱の場所

パパ友がいると子育てが楽しい!

子育てについて気軽に話しあったり、子連れで遊びにでかけたりできるパパ友がいると、素敵だと思いませんか? 子育て中のお父さん同士で話はずめば、ストレスの解消になり、職場の人間関係とは別の新しいネットワークもできて、視野が広がります。

お父さんと子ども向けのイベントも各地で開催されていますので、そんなところで気の合うパパ友を探してみると、ますます子育てが楽しくなります。



こんな場所でパパ友づくり

- 病院や市町村などが実施する出産前の両親学級で
- 保育所の保護者会で
- 地域の子育てイベントで
- インターネットの育児交流サイトなどで





赤ちゃんが泣きやまない!

まずは泣いている原因を探る

- おなかがすいていませんか?
- のどが乾いていませんか?
- おむつがぬれていませんか?
- 部屋が暑く(寒く)ないですか?
- 熱がある、湿疹ができたなど、体の調子が悪くないですか?



原因がわからないとき

- 声をかけたり、抱っこしてあげましょう。赤ちゃんは抱っこが大好きです。「抱きぐせ」は気にする必要はありません。体をできるだけ密着させると、赤ちゃんは安心します。
- 首がしっかりすわっていれば、おんぶも赤ちゃんに安心感を与える効果があります。
- 散歩に出て、外の空気に触れると、お父さんも赤ちゃんも気分転換ができて、効果的です。
- 赤ちゃんは、夕方になるとわけもなく泣き出すことがよくあります。ゆったりした気持ちで、やさしくあやしてあげましょう。



泣き声にイライラしてしまったら

- 何度か深呼吸する。
- 赤ちゃんを安全なところに寝かせ、自分はその場をいったん離れる。
- 誰かと話をし、気持ちを落ち着かせる。



注意!!

赤ちゃんを激しくゆさぶったり、たたいたりすると、頭蓋内出血や眼底出血を起こし、死亡したり重い障害が残る「乳幼児揺さぶられ症候群」になるおそれがありますので、絶対にしないで下さい。



夜泣きがひどいとき

- 夜泣きが毎晩続くと大変ですが、いつまでも続くものではなく、1歳ごろになると少なくなると言われていますので、夫婦で協力して乗り切りましょう。
- ドライブすると眠くなる赤ちゃんも多いようです。ただし運転するときは、眠気に十分注意して下さい。チャイルドシートも忘れずに!
- 39ページの「お父さんのお悩み解決!」の先輩お父さんの声も参考にしてください。



こんなときはどうしたら?



けがや事故が起きたら

内容	応急処置	大至急病院へ
やけど	流水で患部をよく冷やす。衣服が皮膚にくっついているときは、無理に脱がさず、冷水で十分に冷やしてから急いで受診する。	<ul style="list-style-type: none"> ● 顔・頭・関節や手のひらのやけど ● 広い範囲のやけど ● 患部が白く(黒く)なっている
頭を打った	すぐに元気よく泣き、気になる症状がなければ安静にして注意深く様子を見て、診療時間内に受診する。	<ul style="list-style-type: none"> ● 意識がない ● けいれんを起こした ● 何回も吐く ● 打った部分がへこんでいる
異物を飲んだ	異物が口に残っているときは指でかきだす。のどの奥に押し込まないように注意する。	<ul style="list-style-type: none"> ● 何でも大量に飲んだときは、すぐ受診
<p>※ 窒息したときは、ただちに119番通報と正しい処置が必要です。消防署などで開催される救急蘇生法講習会をぜひ受けておきましょう。</p>		

中毒110番

大阪中毒110番	072-727-2499 (365日 24時間対応)
つくば中毒110番	029-852-9999 (365日 9:00~21:00)
タバコ専用電話	072-726-9922 (365日 24時間・テープ案内)
<p>万が一、けがや事故が起きて対処の仕方がわからないときは、119番に電話してください。</p>	



事故を防ぐには?

内容	予防法
やけど 	<ul style="list-style-type: none"> ● ストープ、アイロン、熱い食べ物など危険なものを遠ざける。 ● テーブルクロスをしない、台所に柵をつける。 ● ライター・マッチの火遊びに気をつける。
転落 	<ul style="list-style-type: none"> ● ベビーベッドの柵は必ず上げる。 ● 赤ちゃんを1人でソファに寝かせない。 ● 階段に柵をつける。 ● ベランダや窓際に踏み台になるものを置かない。
誤飲・窒息 	<ul style="list-style-type: none"> ● 顔にかぶさり窒息の危険があるので、赤ちゃんの近くには何もおかない。 ● 危険なものは手の届かない高いところに移す。 ● ピーナッツなど乾いた豆類は食べさせない。
おぼれる 	<ul style="list-style-type: none"> ● 入浴時は目を離さない。 ● 浴槽や洗濯機に水を残さない。 ● 浴室には鍵をかける。
交通事故 	<ul style="list-style-type: none"> ● 車に乗せるときは必ずチャイルドシートを使用する。 ● 道路の飛び出しに気を付け、外では手をつなぐ。 ● 自転車で乗せるときはヘルメットを着ける。



病気の心配

落ち着いて、子どもの全身状態をよく観察して判断しましょう。

症状	早く受診した方がよい時	家庭での手当
発熱	<ul style="list-style-type: none"> ● 生後3か月未満で38度以上の熱がある。 ● 元気がなく、ぐったりしている。 ● おしっこがでない。 ● 水分をとるのもいやがる。 ● 初めてけいれんがあった。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 脱水症状を防ぐため、水分の補給をする。 ● 汗で濡れた衣服はこまめに替える。 ● 頭部を冷やす。
下痢	<ul style="list-style-type: none"> ● 元気がなく、ぐったりしている。 ● おしっこがでない。 ● 水分をとるのもいやがる。 ● 目がくぼんでいる。 	<ul style="list-style-type: none"> ● お尻を清潔にする。 ● 市販の下痢止めは勝手に使わず、医師の診察を受ける。 ● 水分をこまめに与える。
嘔吐	<ul style="list-style-type: none"> ● 勢いよく嘔吐を繰り返す。 ● お腹がはっている。 ● お腹が痛そうだ。 ● 血液や緑色の液体を吐いた。 ● 半日以上何度も下痢している。 ● おしっこがでない。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 吐くときは顔を横に向け嘔吐物がのどにつまらないようにする。 ● 食欲がないときは、無理に食べさせない。 ● 吐き気がおさまったら水分を少しずつ与える。

症状	早く受診した方がよい時	家庭での手当
せき	<ul style="list-style-type: none"> ● ゼーゼー、ヒューヒューいう。 ● 息苦しそうである。 ● 39度以上の熱がある。 ● 呼吸が速い。 ● ぐったりしている。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 加湿器などで鼻の粘膜を湿らせる。 ● 家の中でタバコを吸わない。
発疹	<ul style="list-style-type: none"> ● かゆみがあり、さらに顔や唇がはれぼったくなった。 ● 息苦しく声がかすれてきた。 ● 菓を飲んだ後に発疹が出てきた。 	<ul style="list-style-type: none"> ● かゆみがあるときは、温めたり引っかかないようにする。 ● かゆみがひどいときは、かゆみ止めを塗る。

救急医療のご案内

小児救急電話相談	電話番号：#8000(短縮番号) 午後7時～午後11時まで
あいち救急医療ガイド	http://www.qq.pref.aichi.jp/ 診療可能な医療機関を検索できます。
こどもの救急	http://kodomo-qq.jp/ 症状に応じた対応を見ることができます。

お父さんのお悩み解決!

～先輩お父さんから～



子育てで困ったことは?どうやって乗り切った?

- お母さんの情緒不安定。
→ひたすら話を共感して聴きました。
- 双子なので、成長の度合いが遅かった。
→他人と比較するのをやめて個性として捉えるようにしたら、気にならなくなった。
- 長い出張で会わないと、自分のことを忘れてしまう。
→「スペシャルたかいたかい」や他にない「へんな歌」を刷り込んで、記憶をつなぎとめる努力をした。
- 子どもと言葉でのコミュニケーションができないので、イライラした。
→こんな時期も限られた期間と考えると、あまり無理しないようにした。

夜泣きにはどうやって対応した?

- 妻と交代でひたすら抱っこ。いつかはやみます。やまない雨はない。
- 泣きやまそうとしても泣きやまないことがほとんどです。赤ちゃんは絶対、親の思い通りにはなりません。あきらめて、抱っこしたまま時間が過ぎるのを待ちましょう。
- 家の中にいると気が滅入るので、気分転換のため、外に散歩に行った。
- なるべく起きられるときは起きて、できることをお手伝い。どうしても夜泣きに対して何もできないという場合は、朝、早起きして家事をして、お母さんの負担を減らす。

先輩お父さんから新米お父さんへのアドバイス

- どんなことでも、お母さんの仕事という先入観を持たずに挑戦することをお勧めします。数をこなせば、さまになってきます。
- 上手に周囲に頼りましょう。頼れる人を周囲に数多く持つことです。
- 気持ちに余裕がないとやっていて辛くなるので、楽しんで育児と向き合ってください。
- 子育てにとって一番重要なのは、夫婦の仲だと感じます。子どもに与える影響において、夫婦の仲に勝るものはないというのが持論です。私は飲み会は週2回までとして、妻への「忠誠」を誓っています。
- お父さんが子どもを好きな以上に、子どもはお父さんのことが好きだと思います。あれはできる、これはできないなどと気にせず、お父さんであること自体に自信をもって、子どもに接することができれば、より子育てが楽しめると思います。



経済的支援

1. 出産育児一時金

健康保険の加入者または被扶養者が出産した場合、出産育児一時金が支給されます。

➡ 詳しくは健康保険の加入先へ

2. 子ども医療制度

子どもが医療機関において医療の給付(通院・入院)を受けたときの医療保険自己負担額について、子ども医療費として支給します。

➡ 詳しくはお住まいの市町村へ

※ その他の手当や給付については、市町村窓口や勤務先でお問い合わせください。

仕事と子育ての両立支援

仕事と子育てを両立するための様々な制度がありますので、勤務先に確認して、上手に活用してください。

【制度の例】

- 育児休業制度
- 子の看護休暇制度
- 短時間勤務等の制度
- 時間外労働、深夜業の制限など

参考となる情報

厚生労働省 雇用均等・両立支援・パート労働情報
http://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/koyoukintou/

内閣府 仕事と生活の調和(ワーク・ライフ・バランス)
<http://www8.cao.go.jp/wlb/>

お父さんも育児休業を取得してみませんか?子どもの毎日の成長を間近で見ることで、子育ての喜びが実感できます。

育児休業を取る場合には、職場へなるべく早く相談して、理解を得ることが大切です。

育児休業取得のためのスケジュール例 Aさんの場合

	育児休業取得に向けて職場で行った事
5か月前	上司との事前面談 ・育児休業期間、育児休業取得にあたり上司や同僚にお願いしたいこと、本人がすべきことの確認 ・育児休業申請等、職場で必要な手続の確認
4か月前	業務の調整 ・チーム内での調整 ・社内の関係部署との連絡・調整 ・取引先等への連絡・周知
3か月前	
2か月前	
1か月前	業務の引継ぎ
育児休業中	随時、職場との連絡を行う ・部署の状況確認、本人の状況報告など
職場復帰後	・復帰当初は「立ち上がり期間」にさせてもらうことを周囲にお願いし、コミュニケーションを密にしながら仕事のリズムを取り戻す努力をする ・育児休業取得経験を人事主催のセミナーなどで伝えて働きやすい会社づくりに貢献

厚生労働省 イクメンプロジェクト 育児休業体験談も載っています。
<http://www.ikumen-project.jp/index.html>

電話相談

名称	連絡先
<ul style="list-style-type: none"> ● 育児相談、母と子の健康に関する相談などは 育児もしもしキャッチ (あいち小児保健医療総合センター) 	TEL 0562-43-0555 午後5時から午後9時まで 火曜日～土曜日 (祝日、年末年始を除く)
<ul style="list-style-type: none"> ● 子どものことで悩んだら 365日子ども・家庭110番 (愛知県児童(・障害者)相談センター) 	TEL 052-953-4152 午前9時から午後5時まで

インターネット情報

あいち はぐみんネット

子育て支援に関する県の施策や、市町村、NPO等の子育て支援情報が検索できます。

保健所・保健センター

身近な市町村の保健所や保健センターでは、妊娠中や子育ての心配ごとの相談ができますので、積極的に利用してください。

連絡先

はぐみんカード・ぴよか



はぐみんカード



ぴよか

愛知県では、市町村と協働で「子育て家庭優待事業」に取り組んでおり、18歳未満のお子さんとその保護者、妊娠中の方に、市町村を通じて「はぐみんカード」を配布しています(名古屋市在住の方は「ぴよか」です)。

カードを提示すると、お店が独自に設定するさまざまな特典が受けられます。岐阜県、三重県のお店でも利用できます。

毎月19日は子育て応援の日
はぐみんデー

毎月19日は子育て応援の日(はぐみんデー)です。家庭で、職場で、地域社会で、子育て中の人もそうでない人も、みんなで子育てを応援していく、そんな取組を愛知県では進めています。



「はぐみん」は愛知県の子育て応援マスコット・キャラクターです。