

健康

市町村で行われる乳幼児健康調査は、多くの場合、お父さんでもできるだけ一冊にだけかけてみましょう。

- 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。お父さんも母乳をやって赤ちゃんに食べさせてみましょう。
● 赤ちゃんの睡眠や生活リズムを大切にしてください。赤ちゃんが起きている時間に口ミニクサー・ジョブを取りましょう。

お父さんの子育て

Table with 3 columns for months (4, 5, 6) and illustrations of baby activities.

赤ちゃんの様子

赤ちゃんをやす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反応してくれるようになります。

生後 4か月～6か月

赤ちゃんとの新しい生活がはじまります

山折り



● 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。たばこや紙、激しい音、危険なものも片付け、階段やお風呂、ベランダへの落下防止に気を付けましょう。
(→P36「事故を防ぐには?」)

お父さんの子育て

Table with 3 columns for months (7, 8, 9) and illustrations of baby activities.

赤ちゃんの様子

赤ちゃんの成長や発達の特徴も広がっていきます。無事に一ひとりの成長を楽しみましょう。

生後 7か月～12か月

山折り

Blank box for writing a message from the father.

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～

Table with columns for height (身長) and weight (体重) and a row for favorite things (好きなもの).



1歳のお誕生日おめでとう!

切り込み



● 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。たばこや紙、激しい音、危険なものも片付け、階段やお風呂、ベランダへの落下防止に気を付けましょう。
(→P36「事故を防ぐには?」)

お父さんの子育て

赤ちゃんの成長や発達の特徴も広がってきます。無事に一ひとりの成長を楽しみましょう。

生後 7か月～12か月

赤ちゃんをやす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反応してくれるようになります。

赤ちゃんとの新しい生活がはじまります

山折り

赤ちゃんとの新しい生活がはじまります

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、おなかがいっぱい泣き、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を。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。
● 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。
(→P25「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。
(→P27「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。

谷折り

赤ちゃんとの新しい生活がはじまります

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、色々な反応をします。

赤ちゃんの様子

Table with 3 columns for months (1, 2, 3) and illustrations of baby activities.

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。
(→P29「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～

Blank box for writing a message from the father.

山折り

赤ちゃんとの新しい生活がはじまります

先陣お父さんの声

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、なるべく妻を楽かせてあげた。
● 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、掃除と整理をこまめにした。

谷折り

赤ちゃんとの新しい生活がはじまります

「育児といっても何からやればいいのかわからない…」というお父さんへのアドバイス

- とりあえず熟かったり、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いくと思います。
● 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。そうすれば自然と自分の型が見つかるはず。私もそう信じて模索する毎日です。





いないいないばあ



絵本と一緒にながめる

真すわり・寝返りのころ(4~7か月)



合わせてアキソソソソ



お父さんのお腹の上で  
はらばら遊び

赤ちゃんのころ(0~3か月)

楽しい親子遊び

赤ちゃんとたくさんふれあってみて楽しんで遊みましょう。



ボール遊び



電車

あんよのころ(11か月~1歳ごろ)



たのしい



ひこき羊

はいはいのころ(8~10か月)

体を使った遊びはお父さんの得意分野です。

山折り

谷折り

- 散歩の場所
  - 抱っこひもなど外出に必要なもの場所
  - ミルクの量や飲ませる時間
  - 昼寝、おひの場所
- 前もって確認しておきたいこと



お母さん、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父さんにプレゼントして、赤ちゃんとお父さんで一緒に遊ごきましょう。

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、上のの子がいる場合は、お父さんが赤ちゃんなのお世話をしている間、お母さん上の子が水入らずで過ごせる時間を作り、たっぷり触れあうことで、上の子の気持ちや不安を定まらせることができます。

赤ちゃんと二人で過ごしてみましょう

やってみよう！赤ちゃんのお世話

切り込み

1歳のころ	言葉も増え、さまざまなかんしゃくを起すこと もありますが、叱らな いであげてください。
2歳のころ	かんしゃくを起すこと もありますが、叱らな いであげてください。
3歳のころ	好奇心が強くなり冒険 が好きになります。

お父さんの子育て

1歳のころ	自分で歩けるように 進んだり関わりたがる ようになります。
2歳のころ	自分で歩けるようにな ります。
3歳のころ	自分で歩けるようにな ります。

子どもの様子



1歳から3歳 元気がいっぱい一緒に遊みましょう。

山折り

子どもの成長

やってみよう！赤ちゃんのお世話

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。



谷折り

**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(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度、冬でも40度までに。

- 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、顔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 めるま湯でよくすすぎます。首やわきなどのしわのよところは念入りに。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聞きやすく、洗いやすいですよ。

山折り

やってみよう！赤ちゃんのお世話

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、十分にさませます。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わず可能性があるため、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。横にな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。

谷折り

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(ポタージュくらい)
ポイント	味つけはほとんど不要ない。 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。