





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)



合わせてスキップ♪



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)

赤ちゃんとたくさんふれあってみて楽しんでみましょう♪

### 楽しい親子遊び



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。

- 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



上の子の気持ちは安定させることができます。

お母さん上の子が水入らずで過ごせる時間をつくり、たっぷり触れあうことで、また、上の子がいる場合には、お父さんや赤ちゃんなのお世話をしている間に、顔が多く見えます。

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、気持ちも高まります。子どもと一緒に体を動かすのが大好き。

たまには、美容院やショッピングセンターに出かける自由時間をお父さんにアサイン

ません。

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

### 赤ちゃん二人で過ごしてみよう

### やってみよう！赤ちゃんのお世話



ひこき羊



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。

### 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。

### お父さんの子育て

### 子どもの様子



### 1歳から3歳 元気いっぱい一緒に遊びましょう。

1歳のころ	自分で歩けるように進んだり関わりたいことができるようになる。
2歳のころ	ひとりで歩けるようになる。
3歳のころ	自分で歩けるようになる。

1歳のころ	言葉も増えたり、かんしゃくを起すこともありますが、叱らなくても多く泣きまわります。
2歳のころ	かんしゃくを起すこともありますが、叱らなくても多く泣きまわります。
3歳のころ	好奇心が強くなり質問が多くなります。

### 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。



**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

赤ちゃんと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 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。

### やってみよう！赤ちゃんのお世話

### 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、乳児ポ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。