

## 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。そうすれば必ず自分の型が見つかるはずです。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><b>健診</b> 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>
 <p>10か月</p> <p>つたい歩きをする。バイバイができる。</p>	 <p>11か月</p> <p>マンマ・プープーなどの発音をまねる。</p>	 <p>12か月</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?」)

