



1歳の記念の写真を貼りましょう。

## 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、かんしゃくの原因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;"> <b>健診</b> 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;"> <b>健診</b> 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、十分にさまします。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す可能性があるため、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下さい。)

### 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



### 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がはずめば、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、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。
- 誰かと話をして、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。

