

石巻市 父子手帖

Padre e' figlio notebook

ISHINOMAKI CITY



先輩パパメッセージ

出産の痛みを感じるのは妻だけ。その分、子はもちろん、妻も大切にしよう。

子ども中心の生活となり、自分の事が後回しになるが、今しかできない事。悔いのない様に取り組もう。

パートナーと協力しながら、積極的に育児をしてきたことを幸せに思えるような人生は素敵だと思う。

忍耐。

子どもと一緒に遊びましょう。

子育ては楽しんでやってください。

ありがとうの気持ちを常に伝えよう。

自分が子どものとき体験したことを、また一緒に体験する2度目の青春・人生を楽しめる。

楽しいよ!楽しもう!

育児の大変さは仕事と比べてもより大変。パートナーはもっと大変だと感謝しつつ育児、家事に参加することが大切。

子どもはあっという間に大きくなる。1日1日を大切に。

育メンの時代ですよ。

子どもと一緒にいるだけでなくスキンシップを大事に。

人生の貴重な体験なので育児に参加すべし。

子育ては大変だけど、それ以上に楽しい。

子どもはいてくれるだけで幸せ。泣き止まない、言うことをきかないとき、困ることもあるが、目一杯愛情をかける遊びを味わおう。

家事は重労働である事を知ろう。帰りが遅くても、やれる事を分担しよう。

今を大事に!

子どもと出会えると人生が変わる。とにかく心が変わる。

子どもはかわいいですよ。

男が思っている以上にママはやる事がいっぱい。少しでもいいから育児の手伝いをしよう。共働きの家庭は特に!

ママが真剣に悩んでいるときは寄りそう!

子どもに好かれるパパになってください。

子どもも1人の人間です。思いどおりいかないのが当たり前。

精神的に不安定になっているママに色々求めたり、自分よがりな行動をすると...産後離婚が多いのも納得。自分もまだまだ未熟パパ。頑張ろう。

納得できないことや不満に思うことも多々あるけれど、今だけと心に言い聞かせ、ママをサポートしよう。

赤ちゃんの性格は一人一人、赤ちゃんながらも違う。

共に頑張りましょう。

笑顔を絶やさず、マイペースで子育てを!

家族が増えるということは、楽しいことも増えるのだと思います。

子どもができると、世界が広がり、自分自身の成長にもなると思う。

家族は最高です。

CONTENTS ★★★★★

○ 先輩パパから一言メッセージ

02 ○ 講座・イベント参加記録

03 ○ 赤ちゃんの命を感じよう

04 ○ 妊娠期 初期～4か月(15週)

家事シェア・つわりエピソード・マタニティブルー、産後うつ
子育て世代包括支援センター・子育て支援センターMAP

10 ○ 妊娠期 中期～7か月(27週)

産後の妻の変化・立ち合い出産エピソード
育児休暇体験エピソード

14 ○ 妊娠期 後期～10か月(39週)

産前産後エピソード・沐浴・ミルク・おむつ交換・抱っことおんぶ
子どもの権利・子育てとお金・産後ママのSOS・出生届けチェック表
パパとママ仲良しの秘訣・世にも恐ろしいNGワード集+4コマまんが

30 ☺ 0～1か月ころ

予防接種

32 ☺ 2～4か月ころ

ファミリーサポート事業・歯のおはなし・離乳食

36 ☺ 5～8か月ころ

愛着形成

38 ☺ 9～12か月ころ

発達で気になることがあったら・ひやとした瞬間

42 ☺ 1～2才ころ

子どもと遊び・命を守る防災とアウトドア
家族が増えたらどうなる？

48 ☺ パパの秘密基地

49 ☺ 子どもの具合が悪くなったら



両親学級やパパ向け講座やイベント



参加した年月日 子どもの年齢月齢	講座・イベント名	感想や子どもの様子
年 月 日 歳 か月		
年 月 日 歳 か月		
年 月 日 歳 か月		
年 月 日 歳 か月		
年 月 日 歳 か月		
年 月 日 歳 か月		
年 月 日 歳 か月		
年 月 日 歳 か月		
年 月 日 歳 か月		

パパリトミックに取材に 行きました！

参加したパパの声

- 子どもももっと一緒に遊びたいと思いました！
- 子どもの表情をよくみるができます！
- パパイベントに参加すると数日は妻の機嫌がよいです。
- 子どもの成長を感じた！



その他パパも妊娠・子育てイベントを楽しもう！



実感ない・・・

けれど 妊娠期からパパなのだヨ

といってもまだ赤ちゃんはママのお腹の中。

できることなんて・・・あるある！

このスタートを一緒にしていくことが大事なんだ、
と後で気づくものです。

この父子手帖やパパ向け雑誌本
などで子育てについて関心をも
ってみたい、先輩パパに体験談
など聞いてみる(情報はあくまで
も参考。振り回されずに、上手に
活用すべし)。

妊婦健診に一緒にGO!
エコーで赤ちゃんが見ら
れる&心臓の音が聞けて
実感UP!

上の子がいる場合、パパ
と上の子の関係づくりは
大切。2人で遊んだり、お
でかけしたり、一緒に寝
るのもGOOD!

ママとお散歩して楽しく体重管理。
妊婦健診では体重管理について
指導があります。1人で向き合うより
も一緒に食生活も気を付けたい!
(その結果パパがやせてかっこよ
くなったという人も!)

妊娠期に大変な家事は「風呂
掃除」。先輩パパいわく風呂掃
除は浴槽まわり、排水口掃除、
おけの整理も含まれる。プロ級
パパはシャンプーなどの詰め替
えも担当している!



妊娠期のパパに インタビュー♪

Q パパとして今できる
ことって何でしょう？

「ママとたくさん笑うこと！赤
ちゃんがすくすく育つにはママの
笑顔が一番だと思うから」



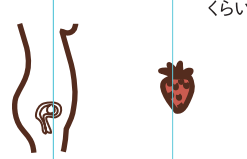
Tさん

「妊娠期間はあっという間に過ぎ
ていきます。我が子が産まれた
後に話してあげられる、思い出
をたくさん作りたいです。」



Sさん

妊娠期を たのしもうじやないか

	2か月（2週～7週）	3か月（8週～11週）	4か月（12週～15週）
赤ちゃんの大きさ	ブドウ 1 粒 くらい 	イチゴ くらい 	レモン くらい 
赤ちゃんの様子	心臓・肺の形成がはじまり、6週頃に心拍が確認できる。	10週以降の超音波検査では、手足の運動が確認できる。	12週以降にはおしっこをする様子が確認できることも。
ママの変化	喜びと不安。「体がだるい」「イライラ」「とにかく眠い」など。	つわりがピーク！下腹部が張りやすく体調が悪くなると気分も落ち込む。	下腹部の膨らみがわかるようになる。
ママのケア	妊娠を一緒に喜ぼう！パパはママに寄り添うことから。流産しやすい時期。お腹に負担がかかる荷物の持ち運び、掃除などをすすんでやると、ママは前向きになるよ。		

パパでもやれることは家庭にあふれている。仕事から帰ったら家事を見つけて黙って行う。そして、やったことをいちいち報告しない。



自分が築いてきた家事に対するこだわりを捨てると家庭が上手いく。



家事シェアしよう！

石巻のパパ家事ランキング

- 1位 皿洗い
- 2位 風呂掃除
- 3位 洗濯（干す・たたむ）
- 4位 掃除・掃除機
- 5位 料理

妊娠がわかったら・・・口腔編



女性は妊娠すると、目に見えない体の変化もたくさんあります。口の中も女性ホルモンの影響により歯肉炎などが生じやすくなります。また、つわりや嗜好の変化などにより、むし歯や歯周病になりやすくなるのです。中等度以上の歯周病は、早産や低体重児出産に関係するとの報告もあります。ここでパパの出番です。出産準備で忙しくなるとママは自分の時間をつくるのがとても難しくなります。ママが安定期（16～27週）受診のサポートをパパがしてあげるのも生まれてくる赤ちゃんのためにパパが出来ることのひとつです。

（坂井おとなこども歯科 院長 坂井清隆）

妊婦歯科健診

石巻市に住民票があり母子健康手帳の交付を受ける時に、妊婦歯科健診受診票と一緒に交付します。石巻市・東松島市・女川町の指定医療機関で、無料で歯科健診を受けられます。



つわりエピソード

船酔いしているみたいで立っても横になっても気持ち悪かった。妊娠の喜びも束の間、辛い日々でした。こんな思いをしているのは自分だけだ、という気持ちにもなりました。



スーパーの臭い、冷蔵庫・ごはん・お湯、そして主人の臭いも辛くて気持ち悪くなりました。私にとっては出産よりつわりが大変でした。



第1子のときはトイレから離れられないくらい吐いていました。第2子のときは震災で病院に行けず、お腹にいるのかさえ判らない状況で、つわりが始まったことで生きていくことを実感できました。



妊娠が分かったら・・・タバコ編



妊娠中にタバコの煙を吸うと（受動喫煙）、赤ちゃんが低出生体重児になりやすいことはよく知られています。（※）たとえ外で吸ったとしても、衣服などについたタバコ成分による3次喫煙の健康被害も問題になっています。パパも今回のママの妊娠を禁煙のチャンスととらえませんか。禁煙はママと赤ちゃんへのおもいやりです。新しい命を健やかに育てていくためのパパとしての自覚です。

（あべクリニック産科婦人科 院長 阿部洋一）

※ 前置胎盤、胎盤早期剥離などの妊娠合併症や流産や早産を増加させたりします。受動喫煙の赤ちゃんへの影響として、乳児突然死症候群、中耳炎、喘息、行動異常、注意欠陥多動性障害、肥満、高血圧、そして虫歯などとの関連も報告されています。

妊娠中の方、0歳～18歳未満の子どもを育てている方が利用できます。「誰に相談したらいいの?」「ちょっと困ったな・・・」「妊娠期、子育て中に利用できるサポートは?」など無料で気軽に利用できます。パパや祖父母のみなさんもご利用しています。



いっしょ issyo 石巻市役所

石巻市役所2F 子育て支援課

月～金／8:30～17:00

相談直通電話／0225-24-6848

 市のHPより「子育てメール相談」ができます

<http://www.city.ishinomaki.lg.jp/form/006/enquete.html>



いっしょ issyo ベビースマイル石巻窓口

石巻市のぞみ野2-2-4 石巻信用金庫総合相談センター4F

月～金／9:00～16:00(土は要予約)

相談直通電話／080-9259-0361

TEL・FAX／0225-24-6878

メール issyo.ishinomaki@gmail.com

メールは
いつでもOK!



石巻信用金庫
総合相談センター

妊娠中や子育て中は自分で情報やサービスを探すのは大変。



自分の悩みにあった情報やサービスがわからない。



どこに相談したらよいかわからない、行く先ごとに一から悩みを伝え直すのが大変。



気分が落ち込んでしまって...誰かと話したい。



悩みや知りたいことがたくさんある時期

仕事が忙しくて...



石巻市産後ケア事業

赤ちゃんのお世話で手一杯で、自分のカラダとココロをゆっくり休める時間がとりづらい産後のママが、助産師さんから心身のケアや子育てのアドバイスを受けられます。

利用できる方

石巻市に住所を有する、生後4か月未満の赤ちゃんとお母さん

家族などから十分な家事・育児などの援助が受けられないかた

心身の不調または育児不安を持たれている方

久しぶりにゆっくり眠れてリラックスできました。

いろいろな悩みがすっきりしました！

お問い合わせ

石巻市健康推進課

0225-95-1111（代表）内線 2422

または各総合支所保健福祉課

パパ豆知識

● マタニティブルーと産後うつ

妊娠期～産後間もなくして、訳もなく悲しくなったり、落ち込んだりするのをマタニティブルーと言います。病気ではなく、ほとんどの方は10日～2週間もすれば自然に治ります。産後うつ病は2～3週間に降に発症し、2週間以上経っても治りません。治療が必要な心の病気です。

● パパの産後うつ（パタニティブルー）

男性は妊娠期がない為、産後に急激な環境の変化が起こります。パパの不安や戸惑いは見過ごされがち。完璧なママやパパはいません。ひとりで抱え込まないで、身近に育児を経験した人に話を聞いたり、父子手帖を読んだりすると、自分だけではなくみんな試行錯誤していることがわかりほっとするはず。



自分では症状に気づかないことも多く、周囲の気づきは大切です。妊娠期から子育て支援を気軽に利用しましょう。

湊子育て支援センター

石巻市八幡町1-6-22
0225-94-2366



1

渡波子育て支援センター

石巻市さくら町3-14
0225-25-0567



2

河北子育て支援センター

石巻市相野谷字本屋敷23-2
0225-61-1601



3

雄勝子育て支援センター

石巻市雄勝町小島字和田123
0225-25-6331



4

河南子育て支援センター

石巻市和歌字箕入前1-1
0225-72-4670



5

桃生子育て支援センター

石巻市桃生町中津山字四軒前40
0225-76-4521



6

北上子育て支援センター

石巻市北上町十三浜字崎山181
0225-66-2177



7

牡鹿子育て支援センター

石巻市鮎川浜清崎山7
0225-45-2197



8

なかよし保育園 地域子育て支援センター

石巻市中里3-10-7
0225-96-4551



9

釜子子育て支援センター

石巻市三ツ股3-1-1
0225-24-6113



10

マタニティ・子育てひろば 「スマイル」

石巻市蛇田字土和田19-11
0225-24-8304



11

地域子育て支援拠点 「にじいろひろば」

石巻市大街道西2-2-25
070-1142-9332



12

子どもセンター（児童館） 「らいつ」

石巻市立町1丁目6-1
0225-23-1080



13

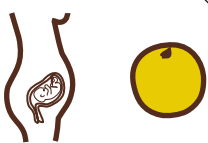
妊娠期から
利用可!

ODEKAKEZUMI
子育て支援センター
児童館



MAP

妊娠期を たのしもうじやないか

	5 か月（16週～19週）	6 か月（20週～23週）	7 か月（24週～27週）
赤ちゃんの大きさ	オレンジ くらい 	グレープフルーツ くらい 	メロン くらい 
赤ちゃんの様子	指しゃぶりをすることもある。性別判断はこの頃から。	動きが活発になる。お腹の外の大きな音が聞こえる。	まぶたができ、目を開くことができるようになる。時々しゃっくりも。
ママの変化	安定期にはいるとママもホッと一息。集中力低下や目がぼやけることもある。	胎動を実感。下腹部が目立ってくる。足がつりやすい。	お腹が大きくなり仰向け寝が苦しくなる。腰や背中が痛くなったり、胸やけすることもある。
ママのケア	少しずつお腹が大きくなって現実味が・・・ ママをマッサージしてあげたり、お腹の赤ちゃんに話しかけると嬉しいと思うよ！		



妊娠中の セックスについて

パパとママの気持ちが大きくズレやすいところ。会話を大切にするといいところから。

妊娠中のセックスは基本的には構わないのですが、ママのお腹が張りやすい・痛みがある・体調がすぐれないときは、避けましょう。清潔に、圧迫を避けて短い時間に、が基本ですね。手をつなぐなどのスキンシップで思いやりのコミュニケーションも大切に。

（あべクリニック産科婦人科 院長 阿部洋一）

先輩パパへインタビュー

うちだけ??

知っておかないと
産後の妻の変化に戸惑う!

1. 常にイライラしていた。
2. 優しくかったのに無視されるようになった。
3. 時間が解決すると思って様子を見た。

1. 産後、ママはどんな様子だった?
2. 以前とどのように変わった?
3. そこでパパはどうした?

1. 過度な子どもの心配。
2. 明るかったのに、スゴくヒステリックになった。急に泣き出すなど。
3. 極力、ママの望むようにした。

1. ずっと頭痛であまり動けない。
2. 子どもから離れて、早く仕事に復帰したいと言うようになった。
3. 実家で同居だったが、雰囲気が悪くなり実家を出た。

1. 誰とも交流しないで子どもとふたりきりですごしていた。
2. 一言一言が気に触る様子で、毎日疲れている感じ。
3. 八つ当たりされても、なるべく怒らないようにした。

1. 夫婦のスキンシップが減った。
2. 妻に触ると払いのけられた。
3. 何度かトライして本気で怒られたらあきらめる。

1. 家族との関係が悪くなった。
2. 子育てにおける意見の相違や家事との両立で精神的にイライラしていた。
3. きちんと話を聴いてあげた。

パパの井戸端会議

先輩 A : いやー、ママが急に知らない人みたいになっちゃって、本当にびっくり。

B : あの笑顔のかわいい妻はいつか戻ってくるのでしょうか?

C : 必ず戻ってきますよ!でも今の時期にしっかり寄り添わないと戻ってこないこともあるとか。うちは半年くらいでしたよ。

D : ……………。



先輩パパたちの立ち会い出産エピソード

出 産の前日から陣痛のママとほとんど寝られず…病院についてからも陣痛に耐えるママのサポート…。無事に出産した時は感動もありましたが終わって安心したのを覚えています。ママは自分以上に疲れたはず。男には何もできませんが、近くで全力でサポートしたいという気持ちが大事だと思いました。みなさんにも経験してほしいです。

手 を繋いで励ましていたら手に跡がつくくらい握りしめられました。

子 どもふたりとも立ち会い出産を経験しました。出産後に、臍の尾を切らせてもらいました。

妻 が大変な思いで出産してくれたことが分かりました。貴重な経験なので、出産に立ち会えてよかったです。

事 前の両親教室で出産ビデオを見せてもらったので出産をイメージできました。

手 を握り、さすったり、飲み物を飲ませたり、声かけなどをしましたが、つくづく出産に関しては微力だなあと思いました。

何 もしてあげられない自分に歯痒さを感じ、痛みを代わってあげたいくらいでした。娘が産声を上げた瞬間に涙が出ました。

人 生で一番感動した瞬間でした。時間の許す限り、そばにいてあげられたら妻も心強いと思います。



立ち会い出産アドバイス

立ち会いを希望されるかは、講習を受けるなどお産についての知識を事前に身につけておくことが大事です。スポーツでのダブルス競技のように、一緒に力を合わせて頑張るという気持ちで臨んでください。また、立ち会うことが義務でもありませんし、まして父親になる条件でもありません。ふたりでよく話し合ってどうするか決めましょう。

(あべクリニック産科婦人科 院長 阿部洋一)

育児休暇体験エピソード

産院を退院する日から2週間休暇をもらって妻と息子と一緒に過ごしました。昼も夜もお構いなしに1時間ごとに泣きだす息子を妻とふたりでかわりばんこに抱っこして、どうして泣いているのだろう…わからない!夜中に薄暗い中でビニール袋をがしがしや鳴らしてあやしたり、ネットや育児本に書いてあることは何でもやってみながら毎日寝不足で過ごしました。24時間ずっと子どもを見るって本当にすごいこと。

仕事しながらのサポートは限界があるし、この時期家事は完璧じゃなくていいと夫婦で割り切りました(ママはちょっと嫌がっていたけれど)。ママや赤ちゃんのために、周りの人にも手伝いを頼みました。



Q1 育児休暇をとったきっかけは?

A: 育児をちゃんと経験したいと思ったので結婚・妊娠の報告を職場にしたときから、育休をとりたいと周りに言い続けていました。

Q2 仕事に影響はありましたか?

A: 特にありませんでした。その時しか経験できないことをすることで自分の幅を広げ、今後仕事をしていく上でも良い影響があると思っています。

Q3 パパたちへメッセージはありますか?

A: 新生児の時期はとにかく大変なので、育児休暇を取る取らないに係わらずパパや周りのサポートが必要です。

父子手帖からの新提案! プチ育休のススメ

育児休暇とりたいけれど...無理/という方も多い。それでもできることを精一杯やろう/だから1日でもいい、半日でもいい、制度にはまらない「プチ育休」の新提案。

PETIT
KUKYU

出産予定日を目安に1週間の長期有給休暇を利用する準備をしていました。予定日より5日後に出産となりましたが、ちょうど産科退院日~1週間を一緒に過ごすことができました。陣痛が来た日と出産した日の2日間も有給を使いました。(Kさん)

認定

有休休暇を組み合わせる3連休を頂き、家族で行く温泉旅行などが幸せな時間です。息子がかわいすぎる~。むふふ。(Nさん)



認定



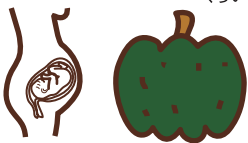
認定

今2人目の出産準備中です。職場の「特別休暇」(出産の前後で7日間)を利用し、出産日に1日、その後退院日から4日間休暇をとる予定です。新しい生活最初の大変なときに妻の母とも一緒に、みんなでやろう!という予定です。職場のチームのみなさんには勤務日の調整を協力してもらいました。(Sさん)

後期～10か月（39週）

妊娠期を たのしもうじやないか

心の変化は目に見えないから、
会話やスキンシップを！

	8か月（28週～31週）	9か月（32週～35週）	10か月（36週～39週）
赤ちゃんの大きさ	かぼちゃ くらい 	白菜 くらい 	すいか くらい 
赤ちゃんの様子	明るさを感じとることが できるようになる。喜びや 愛情も感じると言われて いる。	お腹の中で睡眠→覚醒 を20分おきに繰り返す。	頭を下にして骨盤内の 頭位に落ち着き、外にで る準備が完了。体も丸々 としてくる。
ママの変化	子宮が収縮しお腹が硬く なる「張り」が頻繁に。動 けなくなるときもある。夜 中に何度も目が覚める。	トイレが近くなる。腰痛や 股関節が痛くなったり動 悸がおこることもある。疲 れやすくなる。	いつどうやって産まれる か、本当に自分の体から 赤ちゃんが産まれるの？ 不安！
ママ のケア	ママはものを拾うだけでも大変。切迫早産もある時期。いざというときにパニックに ならないために、入院セットを確認したり、パパの行動をシミュレーション！		

ママに思いやりを注ごう

妊娠期から子育て期の女性の心はとても傷つきやすい状態
です。男性の脳は解決脳と言われどうしてもアドバイスをし
たがりますが、女性は共感脳のため、ただ話をじっくり聞いて
もらうだけでも情緒が安定します。また、「大丈夫？」「あり
がとう」など労いや感謝の言葉かけも大切です。

（宮城大学看護学部 教授 塩野悦子）

逆子で「帝王切開になる
かも」と言われたので、
心の準備をしつつ、ふた
りで過ごす時間を
大事にした。



車で出かける時、
シートに長座布団を縦に
敷いたら、体が安定して
楽だと言われました。

「まだ産めないだろう。
いざというときはタクシーだ
な。」なんてお酒を飲んでい
た事がママを傷つけてしま
い、今でも言われます。



産前産後エピソード

パパコメント

#01

出産前後に必要なものはふたりでしっかり確認しながら準備すると思います。私は妻任せにし過ぎて、妊娠してから感じつつあったふたりの心の溝をさらに深くしてしまいました。

#02

真夜中に産気づいて慌てて産科まで送り、何が必要なものとは聞いたら、「化粧品」でびっくり。立ち会い出産でトイレに行きたくなかったけれど、いつ産まれるか分からず、我慢の限界に。パパも産まれるまでの過程や時間を知っておくということを経験しました。

#03

双子の名づけを出生日時と苗字の画数からつけることになり、産まれるまで名前の候補も挙げられず、産後2週間でふたり分の名前を考えることになったので本当にギリギリでした。

#04

部屋の掃除やベッド・チャイルドシートを準備しました。子どもが産まれたら自分の時間がなくなるので今のうちにやりたい事を目一杯やろうと、夫婦で外食を楽しんだり、日曜大工でテーブルを作っていたので、急いで仕上げました。産後、退院するまで毎日お見舞いに行き、退院後は1か月位残業せずに定時で帰りました。

#05

立ち会い出産の予定でしたが急遽帝王切開に。ママは何十時間も陣痛と戦った後、思い描いていた出産とは、全く別の出産を受け入れなければなりませんでした。父親になる私たちはあらかじめそういうことも有り得ると覚悟しておき、すぐに傷ついたママのところに寄り添い、「よく頑張ったね」、「無事に子どもが産まれて本当によかった。ありがとう」など感謝の気持ちを伝えられるといいなと思います。



予定日が近くなると、いつどんなふうにお産が始まるのか、ひとりのときだったらどうしようなど、毎日落ち着かずずわぞわしていました。

ふたり目以降のときは、私が入院中、パパや上の子もたちがお留守番大丈夫かばかりが心配でした。子どもから離れる事が淋しくて泣いていました。

気い張んねでさっ、沐浴 やってみっぺ

赤ちゃんは新陳代謝が活発で、よく汗をかきます。生後1か月は毎日沐浴をしましょう。
ひとりではなかなか大変な作業なので、協力して行うことをおすすめします。

- (1) 沐浴前に赤ちゃんの体温を測り、体調チェックをしましょう。38℃～40℃程度のぬるめのお湯で。沐浴は体力を消耗しますし、冬はお湯も冷めやすいので5分以内が目安です。

[準備しておくもの]

- | | | |
|----------|-----------|------|
| ○ ベビーバス | ○ 沐浴布 | ○ 綿棒 |
| ○ 温度計 | ○ ガーゼハンカチ | |
| ○ ベビーソープ | ○ バスタオル | |

- (2) 服をぬがせ、沐浴布で赤ちゃんの体をくるむとお湯に入る時赤ちゃんが安心します。ゆっくりとお湯に入れます。

- (3) ガーゼハンカチとベビーソープを使い、顔や頭を先に、おしりを最後に洗います。赤ちゃんの肌は敏感。なでるように洗っていきます。あごの下、脇の下などしわの寄っているところは丁寧に洗います。

- (4) 押さえるようにして体の水分をよく拭き取ります。

段取り八分



あったか～い

泡沐浴の方法もあります。
ベビーバスを使わずに
泡で洗う→きちんと流す→保湿
の3ステップ

あわあわなでなで



湯あがり担当



洗う担当

びくびくしながらの作業ですが、
本当にあっという間にベビーバスを卒業して
しまいます。貴重な時間なのだと思うと、
いとおしく思えます。

氣い張んねでさっ、ミルク やってみっぺ

- (1) 必ず調乳前に石鹸で手を洗います。
- (2) メーカーの説明どおりに調乳し、人肌まで冷まして温度チェックを行います。
(熱いときには流水やボウルにためた水で冷めます。)
- (3) 赤ちゃんを抱き、母乳をあげている気持ちで、赤ちゃんの目を見ながらミルクをあげます。乳首に空気が入らないように、哺乳瓶を斜めに持ちます。
- (4) 赤ちゃんは空気も一緒に飲んでいるので、飲ませ終わったらゲップをさせないと後でミルクを吐くことがあります。赤ちゃんの胃がパパの肩のあたりにくるように縦抱きにして、背中をトントンと軽くたたいてゲップをさせます。



氣い張んねでさっ、おむつ交換 やってみっぺ

おむつ替えるのを嫌がって逃げるときはおもちゃなどを手にもたせるといいです。



漏れ防止の「ギャザー」を最後に整えるといいですよ。

交換の途中でおしっこやうちをすることもよくあります。男の子の場合はおしっこが噴水のように出てしまうことも。



**パパは拭きかたに
気を付けて!**

女の子は「前から後ろに向かって」。戸惑うパパも多いです。女の子の外陰部、男の子のおちんちんの裏側にも汚れがたまりやすく、かぶれの原因にもなります。「何度も」「強く」拭くのはNG。やさしく拭いても取れないときやおしりがかぶれているとき、汚れはぬるま湯で洗ってあげよう。

パパの井戸端会議

- 先輩 A**：「備えあれば憂いなし」対策を練っておけば慌てないですよ。
- B**：私は「ギャザー」を立てるように、とママから何度も指摘をうけました。遠くからでもチェックの視線を感じましたよ。
- C**：実はうちを取り替えるのが苦手なのですが・・・「うんちしてるよ」とママに教えると、ママの「私はうんち係?」と言わんばかりの目が怖い・・・
- D**：うんちは赤ちゃんの体調のバロメーターだよ。そう思うと、臭いや色にも興味が湧いて、健康なうんちには感動すら感じてくるのさ。



氣い張んねでさっ、
やってみっぺ

抱っこは遊び。抱っこは楽しい。
抱っこで赤ちゃんとながろう。

抱っこ とおんぶ

基本の抱き方

赤ちゃん本来の抱きつく力を育てる素手抱っこ

胸と胸をつけておしりと首を支えます。
首が座っていない赤ちゃんは首(ぼんのくぼ)を親指、人差し指の腹で支えます。

赤ちゃんの足がパパのウエストあたりにくるようにし、赤ちゃんが自分の力でパパに抱きつくことができるようにサポートします(抱っこひもを使うときも基本と同じ)。手をこのように使うと疲れにくいです。



丸く抱く(首座り~)

赤ちゃんのヒザが自然と曲がるように、おしりから太もも辺りを両手で支えます。パパの前腕で赤ちゃんの胴体をしっかりと包みこむように。

パパと赤ちゃんの体を密着させたまま、リズムに合わせて左右に揺らしたり、歌を歌ったりして、赤ちゃんがリラックスして背中や腰まわり、お腹がやわらかくなるように抱っこします。



おんぶで子育てしよう!(首座り~)

赤ちゃんのときから、親と同じ視点から様々なものを見て、聞いて、人や出来事と出会い、社会参加することは赤ちゃんの社会性の発達を促します。おんぶしてまちにでかけよう!

おんぶを覚えると育児が楽になります。パパにとっても有効なトレーニングに!メタボ対策・猫背解消・足腰強化になります。



生きる
権利

育つ
権利

守られる
権利

参加する
権利

いしのまきは赤ちゃんが まんなか

子どもの権利条約をしってるかい？

1989年に国連で定められた子どもの権利を守る世界の約束！

それを基に、2009年に「子どもにとっての1番いいこと」をおとなも子どもと一緒に考えていこうって「**石巻市子どもの権利に関する条例**」が作られたんだっちゃ！石巻は子どもを思うステキなまちなのさ。



赤ちゃんは権利の主体

産まれたばかりの赤ちゃんは「守らなくてはいけない存在」であるだけでなく「一緒に今を生きる仲間」。そして、赤ちゃんは自ら育つ力を持てんだっちゃ。泣き声もそのひとつなんだよね。生きるためにたくさんのメッセージ（意見）を発信してんだっちゃね。気持ちをくみ取りながら声に耳を傾けて、赤ちゃんの力を感じながらサポートすると、赤ちゃんとお大人のいい関係が作られていくんださね。

愛の鞭(むち)ゼロ作戦！

赤ちゃんの性格や育ちはそれぞれだっちゃね。ぐずぐず機嫌が悪かったり、泣きやまないことや思うように寝てくれなくて困るときもあるさ。つい手や大声が出てしまいそうになっけども、しつけのための体罰は赤ちゃんの人権侵害だけでなく、法律で禁じられてんのさ。赤ちゃんの権利を守るために子育て中の親への支援は社会全体でやることだから、心配があったら気軽に相談場所に連絡していいんだっちゃね。

● 石巻市虐待防止センター

/ 0225-23-6614（直通）8:30~17:00 まで

● 児童相談所虐待対応ダイヤル（有料）

/ 0570-783-189

石巻市子どもセンター「らいつ」に行ってみっちゃ。

「らいつ」は、子どもの権利を柱に子ども参加で運営される0～18歳の子どもの「遊び」を通して育つ児童館。「子どもの権利」を聞くと難しそうだけれども、特別なものではなくて「**子どものやってみよう**」や「**チャレンジしたい**」を見守ることなど、全部当たり前のことなんだっちゃね。一人ひとりを大切に、みんなが折り合いながら生きることを子どもと一緒に「遊び」を通して「らいつ」で感じてみっちゃ！

