パパの育児体験記

はじめての抱っこ

はじめてのミルク

はじめてのお風呂

はじめての歯磨き

はじめての
おむつ交換

はじめての離乳食

お子さんとの写真を
貼ってみよう！

気い張んねでさっ、やってみっぺ 沐浴

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

(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、ベビー用クリームやローションで保湿します。



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







**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。**

気ぃ張んねでさっ、やってみっぺ

ミルク

(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まします。)

(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、哺乳ビンを斜めに持ちます。

(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。赤ちゃんを縦抱きにして、背中を下から上にさすったりトントンと優しくたたいてゲップをさせます。



留守番のとき、いつもと違うミルクをあげたらアレルギー症状が出てびっくり! 新しいものは事前に試しておくといいですよ。

気ぃ張んねでさっ、やってみっぺ

おむつ交換



おむつ替えす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ん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：実はうん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。

これはうんち色チャート。母子手帳にあるからチェックしてみよう



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。女の子のヒダの両側、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。

抱っこは遊び。抱っこは楽しい。抱っこで赤ちゃんとつながろう。

気ぃ張んねでさっ、やってみっぺ

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。



監修:一般社団法人ボディセンス・インスティテュート 代表理事 高橋由紀

先輩ママに聞きました。

産後ママのSOS



母乳・ミルク

- 母乳があまり出なくて、悩みました。
- 母乳は出るけど直接飲んでくれず、搾乳をして飲ませる日々。肩こりや寝不足でしんどかった！
- 母乳とミルクの混合でミルクの量がわからなくて悩んでいた。
- 母乳が出すぎて乳腺炎になり病院通いに。
- 哺乳瓶でミルクを飲むのを嫌がるので、誰かに少し預けることもできなかった。
- 母乳で育てていて体重の増えが悪くなりあちこちに相談しました。
- 「夜中のミルク作り」や「夜泣きの抱っこ」「寝てていいよ」は少しでもありがたい。
- 哺乳瓶を洗ってくれるとすごく助かる！（キレイに洗ってね）
- 「大丈夫だよ」「ママ頑張っているね」のママの味方になってくれる言葉が嬉しい。

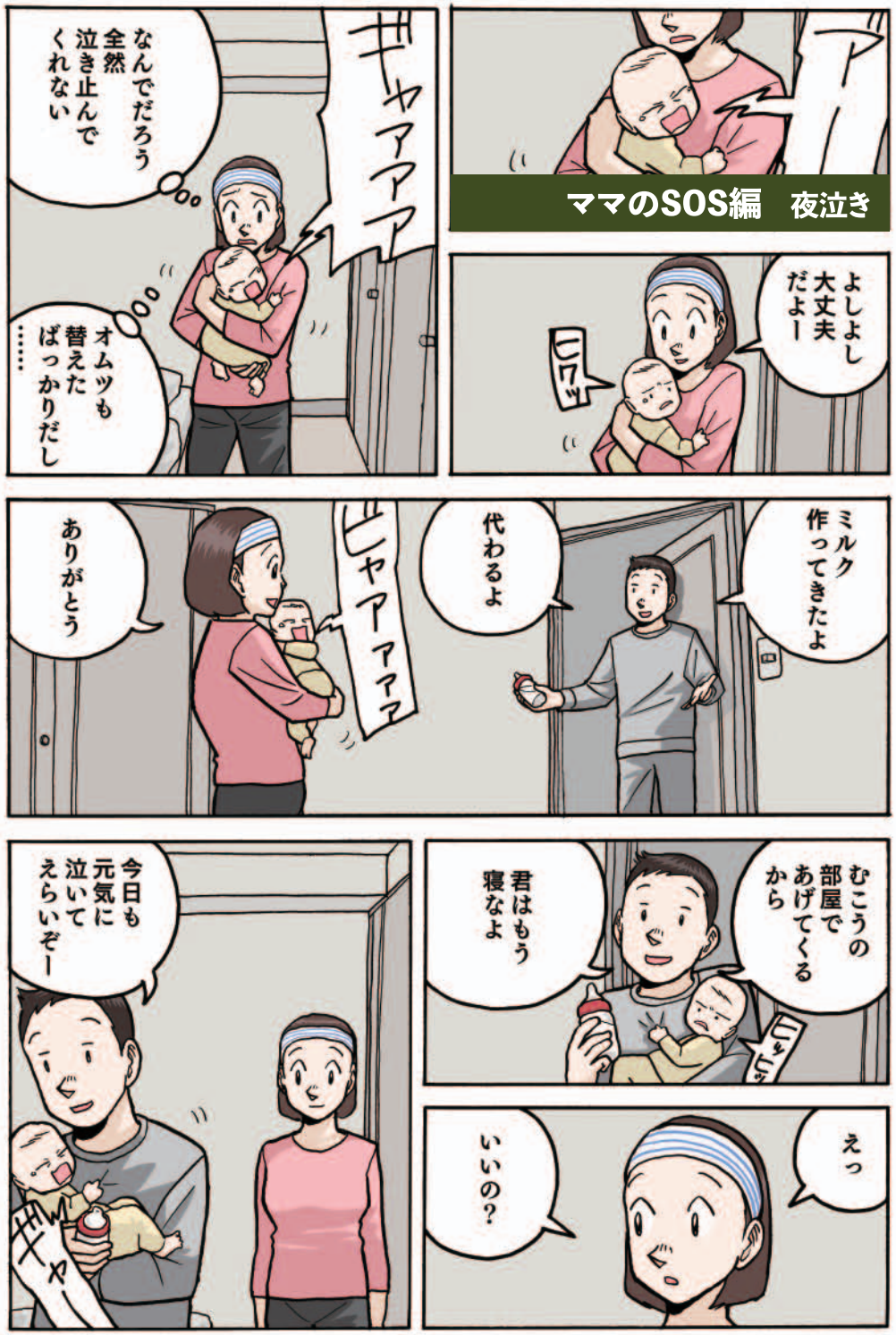
アレルギー

- 離乳食前に卵アレルギーと診断があり、いつまで気を付けなくてはいけないのか先が見えない不安。。インフルエンザの予防接種が出来ない。。。
- 真剣に相談に乗って欲しい。
- お医者さんからのアドバイスに一緒に取り組んでくれると嬉しい。
- 自分から伝えにくいパパの親戚などに勝手に食べ物を食べさせないように言ってくれると助かる。

その他

- パパの自覚。こどもを中心にした生活をして欲しい。
- 同居しているのでこどもとの外出の際に心配されるので気を遣う。パパからフォローがあると嬉しい。「そろそろ日中は外出した方が生活リズム整うらしいよー」など。
- 見せないようにしているけど精神的にギリギリのところまで追い込まれることがある。
- 手伝ってと言えない性格。何度も１人で泣いた。。。











パパとママなかよしの秘訣!

Love Love

ママが嬉しいことば・嬉しかったこと

★「いつもありがとう」ありがとうが一番うれしい!
★頑張ったね、良くやったね。「さすがママ」と褒めてくれる。
★休みの日にご飯を作ってくれたこと。
★疲れたときのマッサージ。
★私が体調を崩した時に家事をやっておくので休んでいていいよと言ってくれた。
★たま〜に買ってくるスイーツ。
★片付けないで寝てしまった時、食器を洗ってくれた。
★気分転換に買い物行っておいで、とこどもたちを見ていてくれること。
★記念日などにパパとふたりきりで外食。
★授乳、泣き、だっこで、一日何もできなかった時、帰って来て「大変だったね」と声をかけてくれた。
★パパひとりでこどもを連れだして私ひとりの時間を作ってくれた。
★お疲れさま。
★共働きになってから家事も育児も一緒にやって応援してくれる。

パパが嬉しいことば・嬉しかったこと

★素直に、「パパありがとう。」が一番うれしい。何回言われてもうれしい。
★さすがパパ。パパすごい!
★パパがいてくれると助かる〜って言われたこと。
★抱っこ上手だね。パパがあやすとすぐ泣きやむね。
★「お疲れさま」、仕事が忙しいときは「大丈夫?」など仕事や体調を気づかってくれる。
★今日は1日のびのびできた〜。
★こどもの前でパパを立ててくれること。
★たまに、いい酒が用意されていたとき。
★パパとしてではなく男として相手してくれるとき。
★常にこども中心になっているママがパパの方を向いてくれたとき。
★パパのこと好きだよね〜とこどもに向かって言っていた時

いしのまきはこどもまんなか

子どもの権利条約を知っていますか?
1989年に国連で定められたこどもの権利を守る世界の約束!
それを基に、2009年に「こどもにとっての1番いいこと」をおとなもこどもも一緒に考えていくため「石巻市子どもの権利に関する条例」が作られました!こどもの権利を守り、子育てがしやすいまちをめざしています。

生きる 権利

住む場所や食べ物があり、病気やケガをしたら医療を受けられるなど、命が守られること。



育つ 権利

教育を受け、休んだり遊んだりして、持って生まれた能力を十分に伸ばしながら成長できること。



守られる 権利

虐待や放任、詐取、戦争や有害な労働などあらゆる暴力から守られること。障害のあるこども・少数民族のこどもなどは特に守られること。



参加する 権利

自由に意見を表したり、グループを作ったりできること。必要な情報が提供され、よくない情報から守られること。



Q. こどもに厳しくする・叱るのはだめなこと?



A.
叱ることそのものが悪いのではありません。こどもの気持ちを聴かずに一方的に厳しくしたり、叱ったりせずに、こどもの声や気持ちを「聴き」、理由「なぜ」を伝えることが大事です。

Q. こどもの声を聴くことがなぜ大事なの?



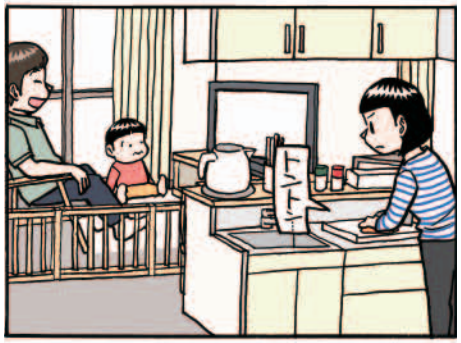
A.
こどもにとって自分を受け止めてもらえた体験となり、こどもの自己肯定感やチャレンジする力につながります。パパやママがこどもだったとき、声を聞いてもらえた経験を思い出してみませんか。

こどもの権利を大切にしながら子育てしたい、でも迷ったり、わからなくなったときは
いっしょissyo（p12）を活用しよう♪

してあげるって!?

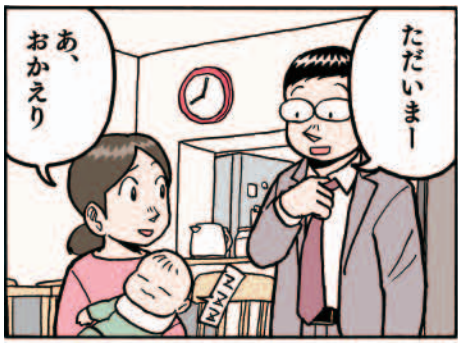








〇〇でいいよ!?







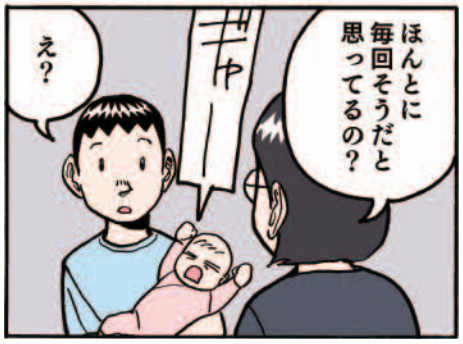


それ以外、思いつかないの!?









そういうことじゃない!!

