0〜1か月ころ（新生児）

赤ちゃんの1日は、「寝る」、「飲む」、「泣く」の繰り返しです。おしっこは1日に15〜20回、うんちは2〜6回します。時々緑色のうんちをする事がありますが、これは胆汁に含まれる色素によるものなので、心配いりません。赤ちゃんはウイルス等に対する抵抗力が弱いので、触れるときは石けんで手を洗ってから。

注意：「うつ伏せ寝」は、窒息や乳幼児突然死症候群の原因になると言われています。寝返りができるようになるまでは、あお向けで寝かせましょう。

先輩パパより　こどもはママの笑顔が好きだから

ママのケア

ママは赤ちゃんが産まれて嬉しいけれど、身体には痛みがあったり、ホルモンバランスが崩れて精神的にも不安定。里帰りしている場合でも、できるだけパパはママと赤ちゃんのそばにいるようにしましょう。

check P13 産後ケアなど子育て支援を活用しよう♪



ママの話しを聞いてあげよう

パパの大切な役割の一つ。助言やコメントはせずに、ママの気持ちを汲みながら真剣に聴くことが大切です。しっかりと話を聴いてもらったママは精神的余裕を取り戻し、こどもへの係わりにもゆとりが出てきます。約20年以上前デンマークに行ったとき、ベビーカーに赤ちゃんを乗せたふたりのパパたちが、公園で談笑していました。とても新鮮で、感動してしばらく眺めていた記憶があります。父子手帖を作った石巻市の公園で、将来このような光景が見られるといいですね。

（元宮城県中央児童相談所長　臨床心理士　山崎 剛）

こどもの成長発見！

予防接種は生後2か月からスタート！準備は大丈夫？

今は昔と違ってワクチンの種類が増えています。すべてもれなく接種したいなら、生後1か月には近くの小児科に相談して予約をすることをおすすめします。市役所から予診票が届くのは生まれた月の翌月末。昼も夜も大変なママにだけ任せる訳にはいきません。予防接種の事、少し勉強してママと話し合ってみましょう！

そもそも予防接種ってどうしてするの？

特定の病気にかかることを予防したり、病気にかかったとしても重い症状や後遺症が残ったり、命を落としてしまったりすることを防ぐために行います。かつて日本でポリオが大流行した事がありました。その時、母親たちはこどもたちを守ろうとデモを行い、国にワクチンを緊急輸入させ、劇的にポリオの流行を終息させました。現在ポリオワクチンは五種混合ワクチンとして定期接種となっています。

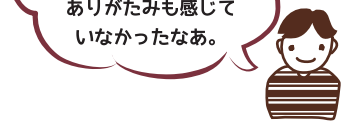
予防接種は何回受ければいいの？

母子手帳などに載っている予防接種スケジュールを見てみましょう。1歳になるまでに定期接種と任意接種を全て受けると15回以上接種することになります。もれなく接種するには生後2か月には予防接種を始めましょう。ワクチンの種類によっては同時接種も可能です。具体的なスケジュールは各医療機関に相談してください！

予防接種スケジュール
（NPO法人 VPDを知って子どもを守ろうの会）

同時接種って何？

1度に何種類かのワクチンを同時に接種することを同時接種といいます。ワクチンの種類が増え、1種類ずつ接種していては期間もかかり、毎回通うのは大変なため、同時接種が推奨されています（日本小児科学会）。同時に接種しても効果に差はなく、副作用が増える訳でもありません。最大で一度に5種類のワクチンを同時接種する（4回の注射＋1回の内服）事も行われています。



定期接種と任意接種ってどう違うの？

定期接種：予防接種法で定められていて国が接種することを強く勧めている予防接種の事。決められた期間内に接種すれば費用は市町村負担となる。例えば、BCGや五種混合、小児用肺炎球菌、ロタなど。

任意接種：予防接種法では定められておらず接種するかどうかは病気のリスクを考慮して、ご家族が判断するか、医師と相談の上、決めましょう。しかし医学的に重要度が低いわけではない。例えば、おたふくかぜ、インフルエンザなど。



こどもの育ちを楽しもうじゃないか！

2～4か月ころ

少しずつ赤ちゃんの表情が豊かになります。快、不快によって泣いたり、笑ってあやすと、それに反応して泣き止んだり、笑ったりします。パパやママの顔を認識し、動くものを目で追いかけたりもします。①じっと見つめて、②ほほ笑んで、③頭をなでて、④話しかけて、⑤ほめましょう。これらは「セロトニン5」と呼ばれています。セロトニンは「幸せホルモン」です。0歳～3歳までの間に、パパやママからたっぷりと愛情を感じると、心が安定すると言われています。

ミルクを飲む赤ちゃんのかわいい顔はこの時期しかみられない！ミルクを飲ませながらテレビを見たり、スマホの画面を見るのはやめよう。

先輩パパより　こどもはママの笑顔が好きだから

ママのケア

夜泣きで睡眠不足や母乳がうまくあげられない、抱っこによる腱鞘炎など色々な疲れが出てくるころです。里帰りしていたママは、初の子どもと1対1の生活に不安。このときしっかり寄り添わないと、ママは「子育ては自分だけが大変」と感じます。ママはこどものためなら無理をしようとするので、パパは「ママのことも大事にしたい」ことを伝えよう！



妻はめまい・乳腺炎でこどもの世話ができなくなってしまうことがあり、自分が家事や育児を引き受け、さらにママの看病などで大変でした！

授乳がうまくいかず悩んでいるのを見て、育児書で調べて教えたら怒れてしまった。なぜ？専門家の言葉は素直に聞いていました。

こどもと遊ぼう！パパはおだづもっこ！

お散歩

首が据わってくると、縦抱きが好きになってきます。こどもを抱っこして「お散歩」（外気浴）をしよう。5分くらいから慣らしていきます。外の空気や景色は脳によい刺激を与えます。

ベビーマッサージ

ゆっくりした優しい声で歌を歌いながら身体をなでてあげます。こどもはパパの声や歌が大好き。肌に触れることも脳への刺激になります。

こどもの成長発見！

乳幼児健診も一緒に行こう！

発育発達の遅れや病気の発見

健診を受けることでわかりにくい異常が明らかになる場合があり、対処法もわかります。

生活習慣の改善

なかなか寝てくれない、離乳食がうまくいかないなどひとりで 悩む事はありません。健診で相談をして悩みを解消。こどもの成長と共に生じる、発達、行動の悩みの解決へのはじめの一歩になると信じます。

（阿部こどもクリニック　院長　阿部淳一郎）

みんなで子育て

近年、核家族が増えていて、そのほとんどが日中はママがひとりで頑張っていることが多く、密室での子育てと言われています。虐待やこどもが巻き込まれる事件や事故の多くが、この密室で発生することが多いことがわかっています。家族でいろいろなところに出かけるのもいいですね。子育ては部屋の中だけではなく地域の中で、みんなと一緒がいいね。

（NPO法人　せんだいファミリーサポートネットワーク　代表理事　伊藤仟佐子）

check　P10 子育て支援センターなど子育て支援を活用しよう♪

健診後に妻から聞くよりも、先生からふたりで一緒に聞いたほうが理解しやすいです！

子育てを応援します

石巻市ファミリーサポート事業（概ね2か月～小学6年生）

預かってほしい会員と預かれる会員が地域で支え合う相互援助のしくみです。まずは登録を！登録は無料です。

活動日	最初の1時間	以降30分毎
平日（7:00～19:00）	600円	300円
土・日・祝日・年末年始 上記時間帯以外の時間	700円	350円

石巻市ファミリーサポートセンター事務局

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～土／9:00～16:00
（日、祝、年末年始は休み）
ＴＥＬ／0225-23-7407

活動の内容

「歯医者さんへ行く間、こどもを預かってもらえたらなあ…」
「お兄ちゃんの参観日、下の子どうしよう…」
「来月の休日出勤のとき預かってほしいな」
「リフレッシュしたいな…」

➡ 協力会員が利用会員のこどもを自宅または児童館や子育て支援施設で預かり

「保育園のお迎え、間に合わないなあ…」

➡ 協力会員が利用会員のこどもを保育施設や幼稚園等へ送迎

※援助活動に宿泊をともなう支援・病児保育は含まれません。

歯のおはなし

こどもの口の健康を パパが守ってみませんか

むし歯がなく、歯並びのよい口に育てるには?



1. むし歯予防は“歯みがき前”から始まっている！

むし歯予防には歯みがきではなく、食事のコントロールです♪原因にアプローチするならまず食事の内容から気をつけましょう!

2. 歯みがきは“練習“より“ふれあい“から

歯みがき嫌いを予防するには、最初から頑張りすぎないこと。さっとみがいて、たくさんほめる。歯が生える前からスキンシップしながら口の中をさわって刺激になれさせておくと良いです。習慣づけが一番大事。朝と夜。朝は無理でも夜は必ずしましょう。

3. よくかむこと

よくかむことで、むし歯から歯を守ってくれる唾液が、たくさん出てきます。3〜6 か月の頃、おもちゃをなめ始めたら食材の歯がため（だし昆布。干し芋など）もおすすめです。
※のどにつまらせないよう注意

虫歯予防とおやつ

こどもの機嫌をとるのに甘いものを与えることばかりで対応すると、いっきにむし歯が出来やすくなりますので気を付けましょう!こどものおやつは、大人のスイーツとは異なり甘い必要は全くありません。3歳頃まではおやつの役割は栄養補給。4回目の食事と考える♪ (※むし歯菌は口の中に毎日お砂糖が入った食べ物が入ってくる環境じゃないと住み着くことができないと言われています。)

おすすめのおやつ

おにぎり、うどん、そば、さつまいも、じゃがいも、トウモロコシ



孫の面倒をよく見てくれるお爺さんお婆さんにも、これらの事をちゃんと伝えておくことがパパの大事な役目。



歌を歌いながら、むし歯菌がいたー！と言って、退治するようにします。歯磨きは嫌がるので、よくできましたシールを貼るなど！楽しくできるようにしました。



(坂井おとなこども歯科　院長　坂井清隆)

気い張んねでさっ、やってみっぺ 離乳食

おっぱいはあげられないけれど‥離乳食になったらパパの出番

離乳食を思うように食べてくれず悩むママもいます。ママに代わってパパが食べさせてあげると雰囲気がかわり、食べるようになることがあります。

- [ ] お食事エプロンをつけて座らせる
- [ ] 汚れたらふけるように清潔なお手ふき
- [ ] 食べこぼしするので、シートや新聞紙をひく
- [ ] 手を洗います。離乳食は人肌程度に温める。
- [ ] スプーンですくって赤ちゃんにあげます。
- [ ] 一口量は少なめにして口の中が空になったら次の一口を。







ポイント

- 声をかけながら（にんじんだよ〜、おいしいね〜、あ〜ん、もぐもぐごっくん！など）
- スプーンは奥まで入れない。スプーンを下唇の上にのせると、その刺激で赤ちゃんは自然に口を開けます。
- 赤ちゃんが手を出してきたら、小皿に少量入れてあげ、赤ちゃん用のスプーンを持たせて食べたいという意欲を大切にしてあげてください。



パパ豆知識

●レトルト離乳食

作るのが大変なとき、手軽です。味の濃さや固さの参考にも。何が使われているかチェックしてアレルギー反応に気を付けましょう。

●ハチミツに注意!

乳児ボツリヌス症予防のため1歳になるまでハチミツやハチミツを含む食品は与えないようにしましょう。

【 離乳食期はとても大切！ 】

〜正しい飲み込みかたを覚える時期です〜

離乳食は準備も大変だから早く普通食になるといいなと思いますよね。しかし、「食べるから大丈夫かな」と大人と同じごはんやおかずをあげてしまうと、まだよくかめないので丸飲み癖がついてしまいます。正しくない飲み込みかたは、将来の歯並びや発音にも影響が出ます。あせらず、舌でつぶしたり歯茎でかみつぶせる程度の柔らかさのものから、少しずつあげてください。

5〜8か月ころ

首もしっかり座り、「あー」「うー」とたくさんの種類の声（喃語）も聞かせてくれます。外の世界に興味津々の赤ちゃん。お散歩をして、いろいろなものを見せてあげましょう。6〜7か月になると、注目してほしいときや「いやだ」という気持ちを大声で泣いて自己主張する事があります。パパはどっしり構えて、赤ちゃんをあやしてあげましょう。笑顔には更に笑顔で返してくれるようになります。「まねる」は、「学ぶ」の第一歩です。

先輩パパより　こどもはママの笑顔が好きだから

ママのケア

こどもの夜泣きで大変な時期。ママは寝不足でストレス・疲れが溜っています。パパはこどもを抱っこする、こどもと散歩に出かけるなど、ママにほっとできる時間をプレゼント。



こどもの成長発見！

こどもと遊ぼう！パパはおだづもっこ！

「いない、いない、ばあ」をたくさんして遊びましょう！視界から消えたものを、覚えておくことで、脳の前頭前野（感情をコントロールする機能）が発達します。

パパの豆知識~愛着形成~

こどもの育つちから、生きるちから

生後3か月頃になると、お腹がすいたとき、おむつが汚れて嫌なとき、優しくお世話をしてくれるパパ・ママに反応するようになります。「目と目をあわせる」「赤ちゃんが笑顔になるとパパやママも笑顔を返す」といったやり取りを繰り返していき、生後6〜7か月になると、他の人が部屋を出て行っても平気なのに、ママが 部屋を出て行くと泣き叫んだり、他の人がいくらあやしても泣き止まないのにママが抱っこするとピタリと泣き止んだりするというような行動がよく見られます。自分とママの間に特別の感情を抱くようになったためで、この結びつき（絆）は「アタッチメント（愛着）」と呼ばれます。

1歳ごろから、移動能力が高まり好奇心旺盛に行動していきます。こどもは不安を感じても、「パパやママが近くにいるから大丈夫」と、どんどんチャレンジしていきます。パパやママは「安全基地」の存在になり、これが新しい人間関係や社会状況にチャレンジしていく土台となっていきます。安定したアタッチメント（愛着）を形成することは、自分は他者から愛され、大切にされているのだという感覚を得ることにつながっていきます。

産まれた時からの愛情を込めたかかわり方がこどもたちの人生に大きな意味を持ちます。愛されているという実感は、こどもたちの自立につながっていくのです。しかし、いつも笑顔ばかりではいられません。イラッとするときや疲れて思うようにかかわることができないこともあります。それでも『大切な時期』であるということを知っておくことが大切です。

