

父子健康手帳



監修／鴨下重彦（国立国際医療センター院長）

平成 年 月 日 交付

ふりがな

ふりがな

父の
氏名

子の
氏名

（第 子）



もくじ



第1章 妊娠おめでとうございます

- 1—はじめてお父さんになる方へ
- 2—ふたりで育てる小さな生命
- 3—赤ちゃんの成長と妻の体の変化&夫のサポート
- 8—妊婦体操
- 10—積極的に家事にかかわってみよう
- 12—男子厨房に立つ
- 13—ベビー用品



第2章 いよいよ出産

- 14—ふたりでお産にのぞむ
- 15—夫のサポート
 &陣痛マッサージ&呼吸法
- 15—出産のプロセス



第3章 さあ育児の始まりです

- 18—赤ちゃんの心と体の発達
- 20—ミルクタイム・おむつタイム・お風呂タイム・離乳食タイム
- 24—赤ちゃんとおぼろ
- 25—1歳～3歳までの子どもの成長
- 26—アッ！ 危ない 事故&危険
- 28—子どもの病気と手当て
- 30—赤ちゃん誕生の記録
- 32—保健センターをもっと利用しよう



第1章 妊娠おめでとうございます

はじめてお父さんになる方へ

妊娠おめでとうございます。はじめて妻から妊娠を告げられた時のお気持ちは、いかがでしたでしょうか。うれしいのはもちろんのこと、反面、とまどいや不安な気持ち、家族が増えることへの責任の重大さなどを、ひしひしと実感されたのではないのでしょうか。



それは妻も同じこと。

人間の赤ちゃんが母体の中で育つ40週間は、妻や夫から、子どもの父や母に成長するための、必須の準備期間であるともいいます。

この貴重な10か月の間に、人生の大切なパートナーである妻と妊娠中や産後のこと、育児のこと、ひいては人生について十分に話し合っておいてください。

子どもの成長とともに父や母も、人間的に豊かに成長できればいいなという願いから、この手帳は生まれました。お産や育児で悩んだ時や、慌ただしい生活の中の記録として活用していただければ幸いです。



ふたりで育てる小さな生命


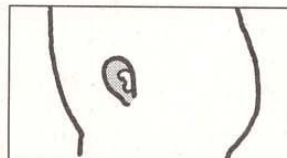



妊娠を喜んでいるうちに、妻にはつわりが始まります。反対につわりから妊娠を知ったというケースもあるでしょう。これから40週間、妊娠という生理現象に適応するために、妻には肉体的にも精神的にもいろいろな変化が現れます。これはホルモンのバランスが大きく変わってくるために起こるもの。母になるためにがんばる妻に、夫はいたわりの気持ちを持って接しましょう。ふたりで創った小さな生命は、ふたりで大きく育てるつもりで。



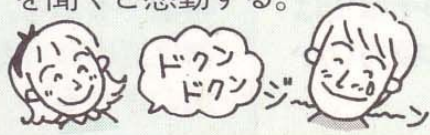


つわりの時期の夫のサポート

つわりの時期や程度などは大きな個人差があります。つわりの原因は、胎盤から分泌されるホルモン説などいろいろですが、気持ちが悪くなるのだけがつわりではなく、疲れやすくなってイライラしたり、いつもと違う言動をとったりするののも一種のつわりと考えられています。これらはすべて妊娠がなせるワザ。つわりも16週以降にはウソのようになくなるのがほとんどのようです。この時期だけだと夫は割り切り、妻と一緒にイライラするのはやめてください。また、妻の分の食事を作ったり外食や店屋ものですませたり、いたわりの言葉をかけたりと物心両面で妻を支えましょう。辛いときのやさしい言葉は、何よりの励ましになるものです。

赤ちゃんの成長と妻の体の変化 & 夫のサポート

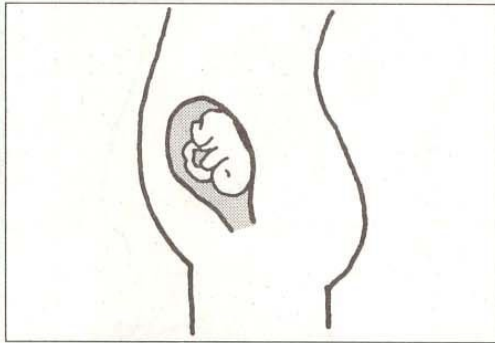
		初 期										
月 週	1 か月				2 か月				3 か月			
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
赤ちゃんの成長	 <p>子宮は鶏卵大（全長7cm）胎児の大きさは約0.2cm</p>				 <p>子宮は全長9cm。胎児は身長約3cm・体重約3～5g。</p>				 <p>子宮は全長10cm。胎児の身長約9cm・体重約15～25g。</p>			
	<p>まだ胚芽とよばれる時期。3週目の終わり。</p> 				<p>7週ごろになると、頭部と体が分かれ、手、足が発達してくる。</p>				<p>超音波検査で、心拍動胎動がみられる。手、足の指が分かれてくる。</p>			
	<p>排卵日（14日目）以降、基礎体温が高温で続く。</p> 				<p>つわりが始まる。胸やけ、吐き気、だるさ、眠気、イライラなどの肉体的、精神的変化が出始める。</p> 				<p>便秘、尿の回数が多くなる（頻尿）。イライラしやすくなる。乳房が大きくなる。</p>			
妻の体の変化	<p>妻の生理が遅れているのを確認したら、むやみに薬など飲まないようにアドバイスする。</p>				<p>妊娠届を出し、母子健康手帳、父子健康手帳をもらう。夫も妻のそばではタバコは極力ひかえる。</p>				<p>つわりの時期は積極的に家事の協力を。流産しやすい時期でもある。日常生活はゆったり過ごさせる。</p>			
夫のサポート												

		中							
月	4か月				5か月				
週	12	13	14	15	16	17	18	19	
赤ちゃんの成長	 <p>子宮底長(子宮底から恥骨の長さ)13cm。胎児の身長約15~18cm・体重約90~150g。</p>				 <p>子宮底長14~17cm。胎児の身長約20~25cm・体重約150~300g。</p>				
	<p>胃や腸も発達し、15週末には外性器から性別がわかるようになる。 心拍音を聞くことができる。</p>				<p>うぶ毛が全身に生える。爪が生え始める。腎臓が尿を作り始める。</p>				
妻の体の変化	<p>つわりが軽くなり、食欲が出てくる。流産の心配はなくなり、精神的にも落ち着いてくる。</p> 				<p>顔や乳頭、外陰などに色素沈着が起り、黒っぽくなる。胎動を感じる。</p> 				
夫のサポート	<p>両親学級などに参加し、正しい知識を身につけておく。妻の検診に付き添い心拍音を聞くと感動する。</p> 				<p>このころから、体重の増え方に注意させ、1週間で500g以上増えたら病院へ。むくみが見られたら診察を受けてみる。そろそろ安定期に入るのでふたりで軽い運動や旅行などを楽しんでみては。</p>				

期

6か月

20 21 22 23



子宮底長18~21cm。胎児の身長約30cm・体重約600g。

髪の毛が生えてくる。まゆ毛、まつ毛、まぶたができる。

貧血になりやすい。初乳の分泌がある。

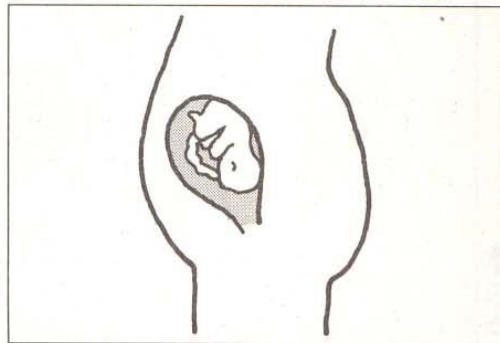


貧血、妊娠中毒、肥満などの心配がないか妻の体をいたわって。腰痛にはふたりで妊婦体操を。妻のおなかに耳や手を当てて胎動を共感しよう。



7か月

24 25 26 27



子宮底長22~24cm。胎児の身長約35~37cm・体重約600~1000g。

皮膚は薄いため、皮下の血管が透き通って赤くみえる。シワが多い。まだまだ未熟。


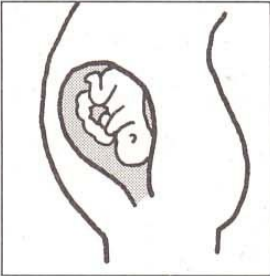


胎動がはっきりする。おなかが重くなってきたと感じる。静脈りゅうや妊娠線ができることがある。便秘に気を付ける。



適当な運動も大切。ふたりで妊婦体操、散歩、マタニティスイミングなどを楽しもう。

あ

いよいよ出産です。

		後 期											
月		8か月				9か月				10か月			
週		28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39
赤ちゃんの成長													
		子宮底長25~28cm。 胎児の身長約40cm・体重約1500g。				子宮底長29~31cm。 胎児の身長約45cm・体重約2200g。				子宮底長32~35cm。 胎児の身長約50cm・体重約3000g。			
		力強い胎動。1/3くらいは逆子のことがあるが、だんだん直る。				早産になっても育つ。皮下脂肪が徐々に厚くなり、赤ちゃんらしくなる。				胎外生活の準備ができ、いつ生まれてもよい状態になる。			
妻の体の変化		心臓の負担が増え、動悸、息切れがしやすい。おなかが目立ってくる。胃の圧迫感がある。子宮の重みで腰痛が出る。				動いた時におなかがはる感じになる。睡眠が浅くなる。 				児頭が下って、尿が近くなったり、足の付け根が痛くなることがある。胃がラクになる。おなかがひんぱんにはる。			
	夫のサポート	ベビー用品を準備しよう。定期検診が2週間ごとになる。両親学級で行う、お産の補助動作や呼吸法をふたりに練習しよう。				入院に必要な品をまとめて準備しておく。里帰りの出産の人は、35週ごろまでにする。もうひとがんばりです。				定期検診が1週間ごとになる。急な入院に備えて身の回りを整理。会社の仕事を調整しておく。散歩などで気分転換する。			

あと一息。赤ちゃんもお母さんもお父さんも頑張ってください!!

●このノートの欄は、日々思ったことや、妻にしたこと&ふたりで話し合ったことなどメモしてみよう。

●妊娠初期(1~3か月)(年 月 日)

妻は精神的にも肉体的にも大変不安定。やさしい言葉と、家事の協力を。

- ・はじめて妊娠を知った時の気持ち
- ・ふたりで話し合ったこと
- ・つわりの時やったこと

●妊娠中期(4~7か月)(年 月 日)

母体が安定する時期。妻が腰痛など訴える時はマッサージを。

- ・妻のおなかに手や耳を当てて胎動を感じた時
- ・検診で心音や超音波を確認した時

●妊娠後期(8~10か月)(年 月 日)

両親学級に出席したり、出産に備えて早く帰宅しよう。

- ・妊婦体操やマッサージをしたこと



ふたりでトライ! 妊婦体操



妻のおなかが大きくなるにつれ血液の循環が悪くなり、肩こり、腰痛、足のむくみなど体の不調が現れてきます。妊婦体操はこれらの筋肉の疲労や機能低下を防いだり、出産を楽にする準備にもなるもの。ぜひふたりで、毎晩入浴後行うなどリラックスして楽しんでください。
※それぞれ大きく息を吐きながら5～10回程疲れないうちにストレッチしよう。

●足くびの運動

・つま先を前後に



・足くびを回す



●手くびの運動

・手のひらを上下にそらす



●夫にストレッチしてもらおう

・つま先を前後に



・土踏まずの
マッサージ



●腕のストレッチ

・向かい合ってあぐらをかく



・手のひらを合わせ上下に押し合う



●腰の筋肉を伸ばす運動

・向かい合ってあぐらをかく



・夫は妻の手を持ってゆっくりと引っ張る



・妻は息を吐きながらゆっくりと体を曲げ、吸いながら戻す



●猫のポーズ

・四つんばいになって下を向いた妻の腰とおなかを手ではさむ

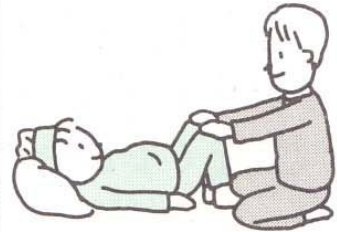


・妻は息を吸いながら背中をまるめ、次に息を吐きながら頭を上げ、上体をそらす



●股関節の運動

・妻は仰向けに寝て両膝を立てる



・夫は妻の腰を固定させ、ゆっくりと息を吐きながら膝を開き、息を吸いながら膝を閉じていく



痛いところに手が届く

夫のマッサージ

妻が腰痛や肩こりなどを訴えたら進んでマッサージして温めよう。妻の感激もひとしおのはず。

●腰や背中が痛い時

・痛いところを優しくマッサージして温める



●足がむくむ時

・土踏まずやふくらはぎ、足の付け根などをマッサージする





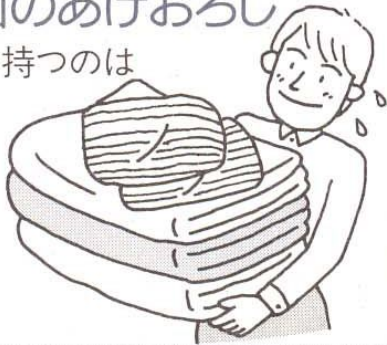
夫もトライ！ 積極的に家事にかかわってみよう



結婚するまではやっていた家事。結婚したとたん妻にまかせきりにして平然ということはありませんか。普段何気なく妻がやっていた家事も、妊娠中は意外と辛いもの。妻の妊娠と同時に少しずつ家事にもトライしてみよう。子どもが誕生したら家事ももっと増えるのだから。

●布団のあげおろし

重い物を持つのは
おなか
を圧迫
する



●ふたりで買い物

荷物は持とう



●高い所のそうじ・物のあげさげ

足元が危険、転ぶと危ない



●家のそうじ 腰痛がひどくなることも



●お風呂そうじ

お風呂は足元がすべりやすい



●食事の食器のあげさげ

できれば食事のしたくや食器洗い
までできればベター



夫のノート
Note

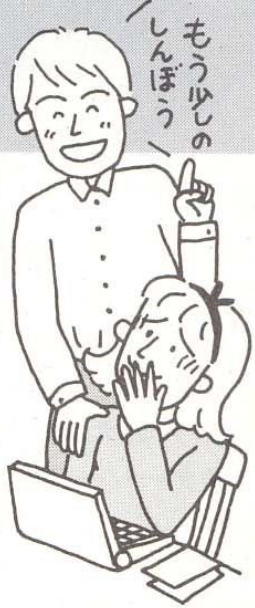
簡単な家事からトライしてみよう

できたものに
○印を

布団のあげおろし	(その他の家事をメモしよう)	
高い所のそうじ		
お風呂そうじ		
ふたりで買い物		
家のそうじ		
食事のあとかたづけ		
食器洗い		
食事のしたく		

妻が仕事を続けられるように
精神的・肉体的支えになろう

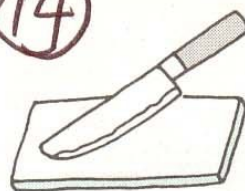
妻が妊娠してつわりなどで体調が悪い時など、妻は精神的に弱気になり、「こんなことで仕事を続けていけるかしら」などと悩んだりします。こんな時こそ夫の出番。つわりの時期はいつまでも続かないことや、夫や、新しく産まれてくる赤ちゃんは一生妻を必要とすることなどを十分に話して気持ちを落ち着かせてあげよう。その上で、食事を作ったり家事などを手伝うことも妻の支えになります。





夫の手料理 男子厨房に立つ

14



料理指導／宗像伸子
(管理栄養士・食生活アドバイザー)

男も料理をする時代。妻の体調がよくない時、食事を作るのも夫の役目。夫の愛情料理に妻は感激!!



いろいろ応用が効くこの1品!

五目焼きそば 1人分505Kcal 塩分2.6g



ご飯にかければ中華丼。そうめん、うどん、スパゲッティにもグー! たくさん作って冷凍保存も可。

■材料4人分()内は呂
蒸し中華そば(600) 豚もも肉脂身なし薄切り(150) イカ(120) 桜えび(10) きゃべつ(200) にんじん(60) 玉ねぎ(100) ニラ(80) サラダ油大さじ3 塩小さじ $\frac{4}{5}$ ウスターソース大さじ2 $\frac{2}{3}$ 青のり少々

■作り方

①豚肉は一口大、イカは皮をむき、短

冊に。きゃべつはざく切り、にんじんは4cmの短冊切り。玉ねぎは薄く切る。ニラは3cmの長さに切る。②フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を入れ、火を通す。③玉ねぎ、にんじんを加えて炒め、しんなりしたらイカ、桜えび、きゃべつを入れ、さらに炒め合わせ、ニラ、塩を入れる。④中華そばをほぐしながら入れ、炒める。⑤ウスターソースを加えてさらに炒め、器に盛り、青のりをふりできあがり。

ふたりでそろえる ベビー用品

ふたりでリストを作り買い物に行こう。
夫もベビー用品に慣れるチャンス



購入する物	チェック	レンタルする物	チェック
掛け布団・敷き布団		ベビーベッド	
シーツ、毛布、カバーなど		ベッド用品（マットなど）	
衣類（肌着、長下着など季節に合わせて）		ベビーバス（大きめの洗いおけなどで代用可）	
おむつとおむつカバー		ベビーカーA型（おすわりができるまで）	
哺乳びん（替えの乳首）		ベビーラック（赤ちゃん用椅子）	
綿棒、ベビー石けん、洗剤など		おむつ（布おむつのレンタルあり）	
バスタオル（ある物で代用しよう）		その他	
その他		その他	

父親学級・両親教室に積極的に参加してみよう



ふたりで出産の感動を分かち合う夫立ち合い出産をのぞむ場合はもちろんだが、父親予備軍は積極的に参加しよう。出産のメカニズムや妊婦体操、呼吸法、育児などのノウハウを学ぶことができ、「さあこれから父親になるゾ」という自覚が一層強まるはず。



第2章 いよいよ出産



16

ふたりでお産にのぞむ

● 出産の徴候

おなかや腰に少し強い生理痛のような痛みを感じたら、そろそろ陣痛の始まり。

- ・おしるし(血液の混じったおりもの)があると2~3日のうちに陣痛が始まる。
- ・破水したらすぐに病院に連絡して入院する。

● 陣痛が始まった

夫は妻が37週に入ったら、いつでも連絡が受けられるように準備しておく。帰宅は早く、夜間の外出は避ける。陣痛が始まったら入院に付き添う。出先の場合はできるだけ早く病院へ駆けつける。里帰りの出産の場合は電話でコミュニケーションを。妻の陣痛の波をつかんで呼吸法をリードする。



● 入院のタイミング

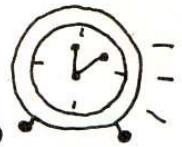
陣痛の間隔が初産で10~5分、経産で15~10分になったら病院に連絡し入院する。



夫は痛みが何分ごとに何秒続くか計る



ふたりで陣痛の痛みをやわらげる 夫のサポート&陣痛マッサージ&呼吸法



17

●陣痛マッサージ

妻が耐える陣痛の痛みは、男の人ならとっくに気絶しているといわれるほど。とにかく妻が訴える痛いところをひたすらマッサージしたり、圧迫してあげよう。お産が進んで、妻が痛みで夫にあたりちらしても、もうすぐ赤ちゃんに会えるのだと冷静に考えて、黙々とさすり続けよう。

●呼吸法をリードする

両親学級で習った呼吸法を思い出して、痛みを気にとられている妻をリードしよう。「赤ちゃんも頑張っているゾ」などと励ますと妻はハツとして冷静に呼吸法に集中できたりする。



出産のプロセス

分娩第1期

(子宮口が全開するまで)

(赤ちゃんの様子)

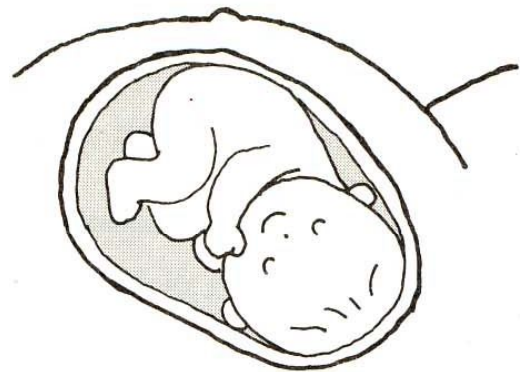
子宮口…8~10cm。陣痛の間隔…10~7分から5~3分に。収縮時間…30~60秒間(赤ちゃんは体の向きを変え、子宮の外へと向かっている。子宮口もやわらかくなる)

(妻の様子)

子宮口が10cmになるのに初産婦で10~12時間、経産婦で4~6時間。陣痛の前後に深呼吸をし、吸う、吐くのリズムで、陣痛の強弱にリズムを合わせて痛みをのがす。陣痛が激しくなってきたら「ヒッヒッヒッ」の呼吸にきりかえる。

(夫のサポート)

妻の顔を見ながら呼吸法をリード

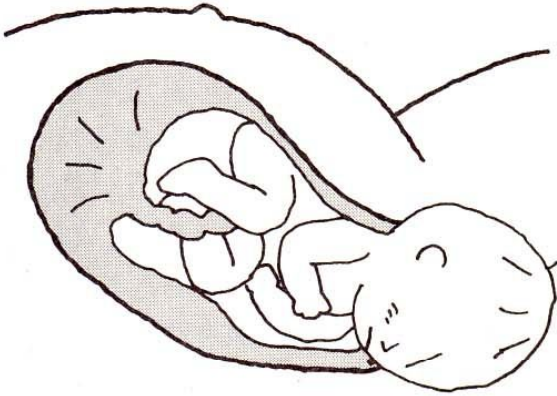


したり、腰やおなか、足の付け根など妻が痛がっているところの圧迫やマッサージで痛みをやわらげる手助けをする。汗をふいたり、手を握ったりして励まし、ふたりで陣痛を乗り越えるよう精神的支えとなろう。出産に立ち会わない夫も、分娩室に入るまでは妻と一緒に。

分娩第2期

(娩出期)

赤ちゃん誕生



(赤ちゃんの様子)

子宮口…全開大⇒出産。赤ちゃんは体の向きを変えながら（回旋運動）出てくる。頭が全部出ると2～3秒で全身が出てくる。

(妻の様子)

初産婦で2～3時間、経産婦で1～1.5時間。助産婦の「いきんで！」の指示どおりに背中を丸め、

両手で膝を抱えるようにしていきむ。合図があるまでいきんではいけない。

(夫のサポート)

妻がいきみやすいように首や腰を支える。助産婦の指示どおりに妻を励まし、リードする。赤ちゃんが出てくるまでもう一息。

(赤ちゃんの様子)

元気に誕生。「おぎゃー」。



- 赤ちゃん誕生まで
- 赤ちゃん誕生の瞬間

分娩第3期



(妻の様子)

赤ちゃんが誕生して胎盤が出てくるまで、初産婦で20～30分、経産婦で10分～20分。助産婦の指示で軽くいきみ胎盤を娩出する。寒けがしたり、膝がガクガクしたりする産婦もいる。大きな仕事をなしとげた幸福感でいっぱいの気分。

(夫のサポート)

妻にねぎらいの言葉をかける。赤ちゃんが産湯につかるところを見る。

●産後から退院まで

妻のマタニティブルー

10か月かかった出産のための生理的ホルモン変化が、出産と同時に一挙に妊娠前の状態に戻るために起こる肉体的変化で、精神状態が非常に不安定になること。ちょっとしたことで悲しくなったり、不安になったり、憂鬱になったりします。ホルモンバランスが安定するまで夫は普段以上の気配りが必要。

産後(産じょく期)の夫のサポート

お産の当日

ふたりで出産の感動を分かち合おう。妻をいたわって。

1日目

赤ちゃんを抱っこしたり、おむつを替えたりしよう。

いよいよ赤ちゃんと退院

部屋をきれいにして、母子を迎えよう。

産後～8週間は妻を休養させる

妻は休養が必要。夫は、できるだけ赤ちゃんとかかわって世話しよう。

第3章 さあ育児の始まりです

赤ちゃんの心と体の発達

赤ちゃんの成長はとても個人差があるのでこの表はあくまで目安です。



0~1か月のころ

おなかがすいた時、おむつがぬれたなどで泣く以外は一日中うつらうつら。



4か月のころ

首がすわる。手でガラガラを握る。



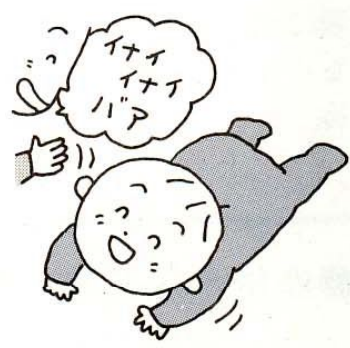
2か月のころ

丸みを帯びた体つきに。あやすとニッコリ笑う。



5か月のころ

うつぶせで頭をしっかりと上げる。「いないいないばあ」が大好き。



3か月のころ

喃語なんごを話す。何でも口に入れる。何でもじつと見つめる。



6か月のころ

寝返りをうつ。



7か月のころ

歯が生え始める。



10か月のころ

伝い歩きをする。「はいはい」「いやいや」「ばちばち」などの手振りができる。



8か月のころ

人見知りが始まる。



11か月のころ

立ったり、すわったりできる。身近な人と他人の区別がつく。



9か月のころ

はいはいができる。好き嫌いはつきりする。



12か月のころ

ひとり歩きする。言葉を話す。紙の上に線がかける。

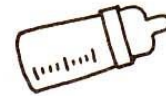


● 1か月健診に付き添って

● 3～4か月健診に付き添って

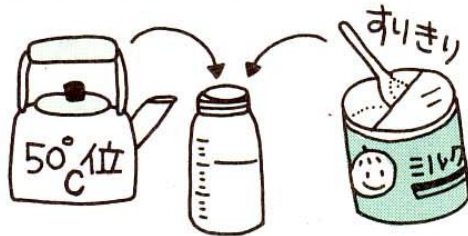


母乳が一番…でもお母さんのかわりに ミルクタイム



●ミルクを作る

- ①10分間ほど沸騰させ50度位に冷ましたお湯を分量の半分入れる。
- ②粉ミルクはすりきりに分量を入れてよくとかす。
- ③残り半分のお湯を足す。



- ④乳首を自分の肌につけて温度を計る、人肌に。
- ⑤生後1か月までは毎日1回哺乳びんの煮沸消毒を。



●ミルクを飲ませる

- ①赤ちゃんを抱っこして、抱きやすい、飲ませやすい位置で。
- ②赤ちゃんの目を見つめ、話しかけながら。
- ③たて抱きにしてゲップをさせる。



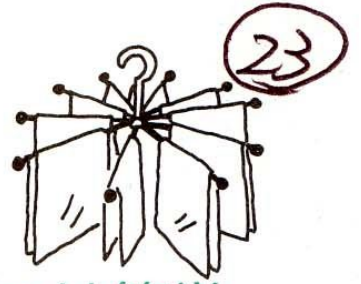
育児の基本は抱っこ

まだ首のすわっていない赤ちゃんは、手のひらや腕でしっかり抱っこする。お父さんは帰宅したら真っ先に赤ちゃんを抱っこして話しかけよう。赤ちゃんも愛されていると実感し情緒が安定する。でも、赤ちゃんが眠っている時は起こしてまで抱っこしないように。



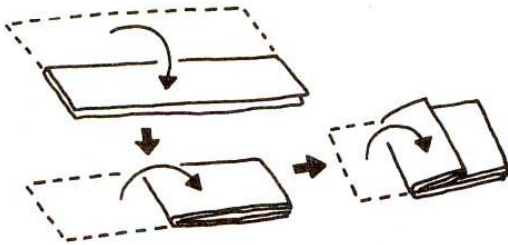


うんちだってへっちゃらさ おむつタイム



●布おむつを替える

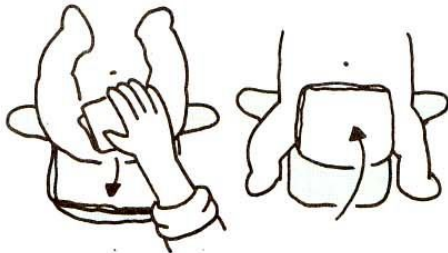
- ①おむつを横に折る。
- ②たてに折る。
- ③女の子は後ろ男の子は前を厚くする。



- ④「ほら気持ちいいだろう」などと赤ちゃんに話しかけながら。
- ⑤親指と手のひらでおしりをはさむ。

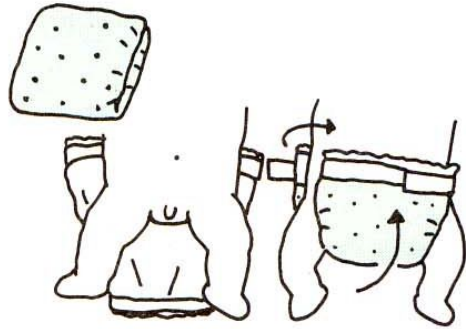


- ⑥おしりをふく。女の子は上から下へ。
- ⑦おむつを当て、おむつカバーをする。



●紙おむつは簡単

- ①紙おむつを広げる。
- ②きつすぎないようにテープをとめる。
(ピッタリしたサイズを選ぶ)



お父さんのノート Notes

●はじめての
ミルクタイム

●はじめてウンチを
替えて

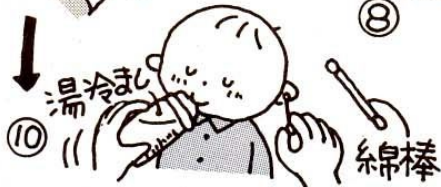
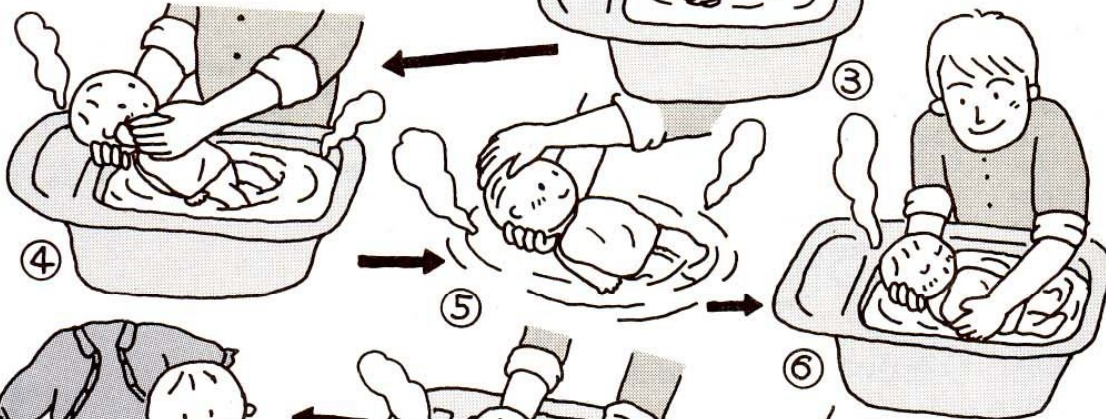


もくよく  **ベビーバスでの沐浴は1か月位まで** **お風呂タイム**

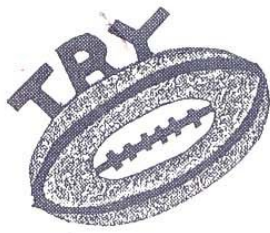
24

●お風呂に入れる

- ①着替えの準備をする。
- ②お湯の温度を計る(40度位)。
- ③ガーゼでくるむ。
- ④目頭→目尻→顔の順で洗う。
- ⑤頭を洗う。
- ⑥ベビーバスに足元からゆっくり入れる。
- ⑦温めて石けんで体を洗う。
- ⑧石けんを流し、もう1度温める。
- ⑨着替えをさせる。
- ⑩耳、鼻を綿棒でふく。



※1か月過ぎたら大きなお風呂と一緒に遊べるゾ!



お父さんと赤ちゃんの食事タイム お父さんの食事から簡単に作れる 離乳食タイム



離乳食指導 / 今井久美子
(フードコーディネーター)

初期食

(5か月ころ・ドロドロ状)の紹介。
赤ちゃんの様子を見ながら徐々に
固さの調節をしていこう。



作り方

●ポテトマッシュ

- ①じゃがいも10gはやわらかくゆでて、すり鉢ですり、スープを少量加えてドロドロにする。
- ②トマトケチャップ小さじ $\frac{1}{4}$ を加え混ぜる。

●つぶしがゆ

- ①ごはん大さじ1(1回量20g)に水大さじ5の割合で、10分位煮てドロドロ状にする。

●白身魚のトロトロ

- ①白身魚(タラ)10gはたっぷりの湯で1~2分ゆで、すり鉢ですり、スープを少量加える。
- ②ブロッコリー10gもゆで、同時にすり鉢ですり、白身魚と合わせ混ぜる。

●豆腐のすりつぶし

- ①豆腐10gはゆでてすり鉢ですり、みそ汁の上澄み大さじ1を加え混ぜる。



赤ちゃんはお父さんが大好き 赤ちゃんと遊ぼう

●ねんねのころ

お父さんの働きかけが一番。赤ちゃんの呼びかけにタイミングよく応えたり、話しかけながら全身をマッサージしたり、抱っこで外の花や草にさわらせたり、犬や猫を教えてあげたりしてスキンシップを。



●はいはいのころ

体を使う遊びが増え、お父さんの出番が多くなります。親子のかかわりを十分に楽しんでください。愛情をたっぷりそそがれた赤ちゃんは、情緒面でも安定し、今後の長い父子関係により影響を与えます。



●おすわりのころ

目線も高くなり、首も動かせるようになるので周りの世界に興味津々。お父さんの姿を見つけると遊んでもらえると思って目がキラキラしてきます。高い高いや飛行機などお母さんとは違った遊びを要求してくるでしょう。



●あんよのころ

行動範囲が広がる。お父さんから見るとただのいたずらにしか見えないことでも、好奇心いっぱいの赤ちゃんには大変な冒険。危険な物は片付けてのびのびと遊ばせてあげよう。外遊びも十分に。



お父さんのノート

● 1歳の誕生日に

● 2歳の誕生日に

● 3歳の誕生日に



1歳～3歳までの子どもの成長

子どもは、子どもの本来持っている育つ能力と、親の育てる力が一緒になって成長していくもの。時には、わが子を客観的に見ることも必要。そうすれば、また違ったわが子の成長が楽しめるし、子育てに悩んでいる妻にも、おおらかな助言ができるはずです。



1歳～1歳6か月まで

●**運動機能が発達する**—指先や足腰の機能が発達し、ますます動きが活発に。お父さんは子どもを外に連れだし、十分に体を動かす遊びをしよう。

●**自我の芽生え**—何でも「自分で」を連発し、自分でやりたがる傾向が強まる。また要求が通らないと激しく怒ったりする。これは心が成長して自我が芽生えてきた現れ。お父さんはできるだけ子どもの意欲を尊重して。

●**歩けるようになる**—どこまでもトコトコ歩いて行き、目が離せない時期だが、かわいさはひとしお。

●**言葉が増える**—言葉の発達には個人差があるが、「パパ来た」「パパ行こう」など2語文が話せるように。また、話せなくても、大人言葉は十分に理解しているので積極的に話しかけた

り、絵本を読んだりして言葉の発達を促そう。

●**トイレトレーニング**—おむつがはずれて一人前とはよく言ったもので親の負担は半分に。

2歳児ごろまで

●自我が育ってきて自己主張が強くなる。お父さんは子どもの話をじっくり聞いてあげよう。

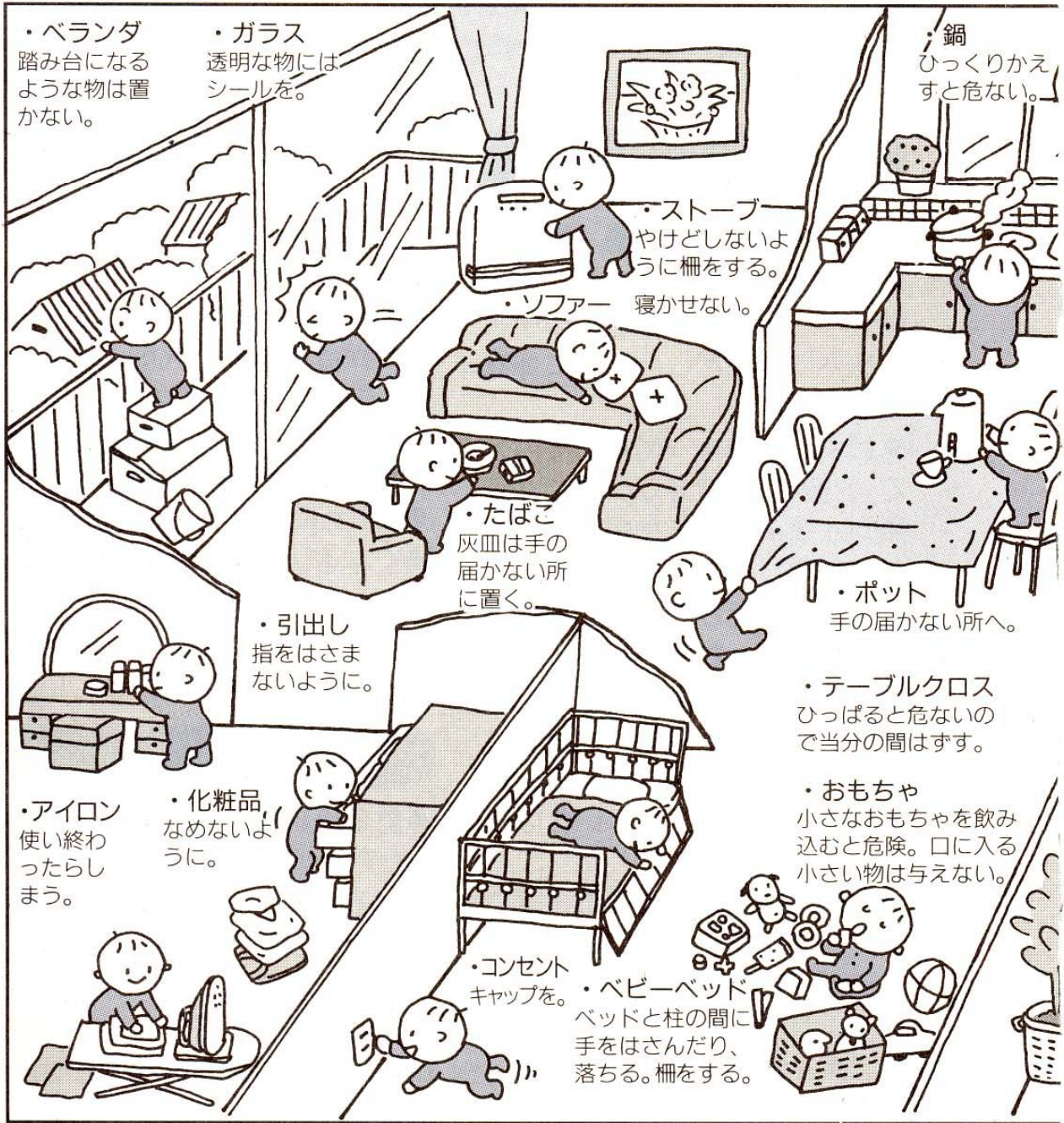
●ごっこ遊びもできるようになる。子どもと遊ぶのが楽しい。

3歳児ごろまで

●言葉が自由になり、自分の思ったことがある程度言えるようになるが、まだまだ、十分に伝えることができないのでカンシヤクを起こすことも。お父さんは一緒になって怒らないで、暖かい目で一呼吸おいて子どもに接しよう。

アッ！ 危ない 事故&危険

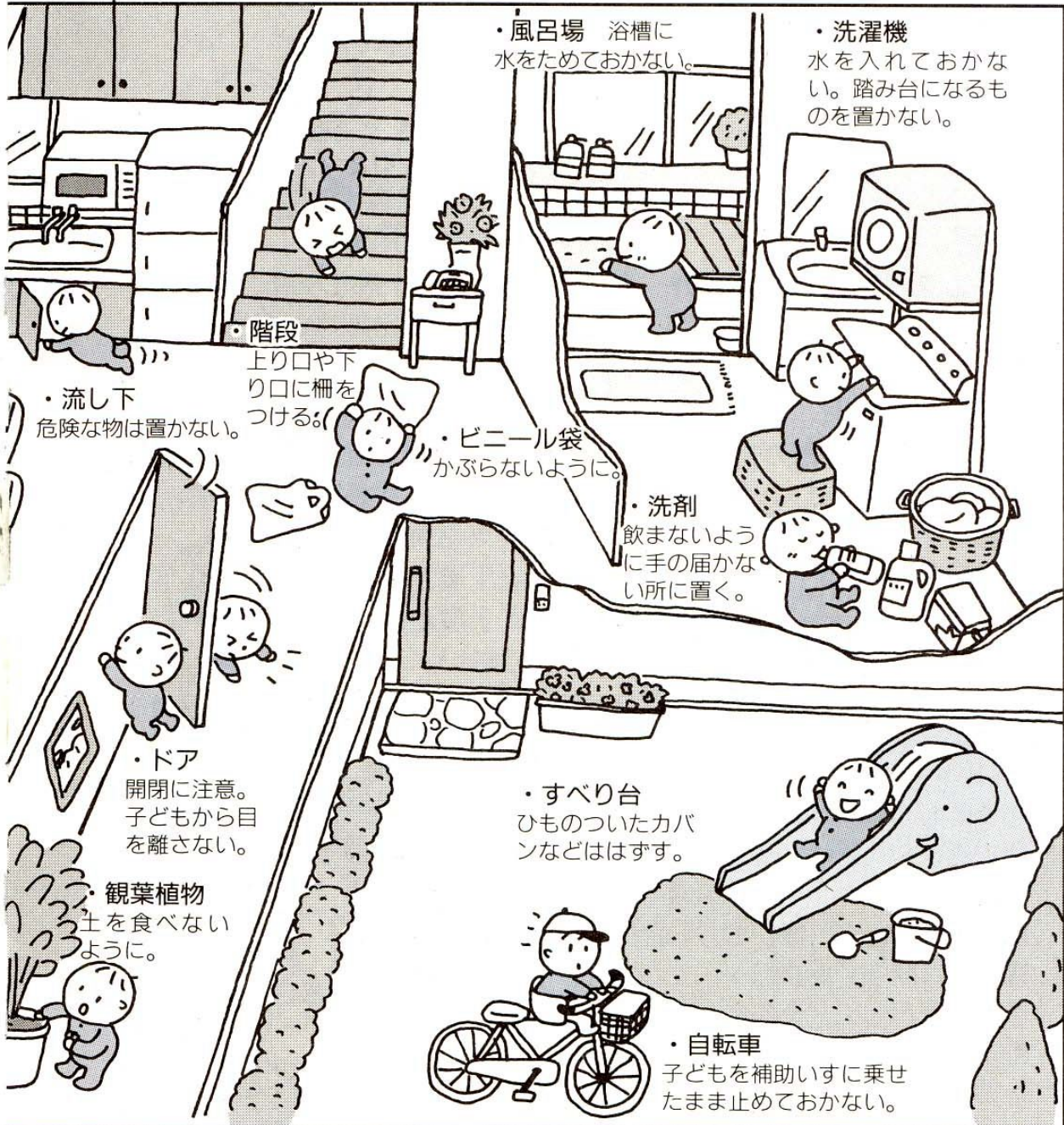
子どもは大人が予想もしない行動をとるもの。赤ちゃん時代からそれぞれの年齢にあわせて、そのつど、何度も何度も注意していくことが必要です。まず、子どもの



目線に合わせて、部屋の中や家の周りの再点検から始めよう。



(このページでは、赤ちゃんの目線で危険物チェックを行いました)



・風呂場 浴槽に水をためておかない。

・洗濯機 水を入れておかない。踏み台になるものを置かない。

・階段 上り口や下り口に柵をつける。

・流し下 危険な物は置かない。

・ビニール袋 かぶらないように。

・洗剤 飲まないように手の届かない所に置く。

・ドア 開閉に注意。子どもから目を離さない。

・観葉植物 土を食べないように。

・すべり台 ひものついたカバンなどははずす。

・自転車 子どもを補助いすに乗せたまま止めておかない。



子どもの病気と手当て

●子どものかかりやすい病気と手当て

子どもは抵抗力がまだ完全にはできあがっていないので、よく病気をします。病気をしながら育っていくといってもいいほど。子どもの病気は進行が早いので、早く発見して早く治療することが大切です。



●かぜ

ウイルスが原因で起こるかぜは、くしゃみ、鼻水、鼻づまり、せき、のどの痛み、頭痛、下痢、吐き気、発疹、発熱などさまざま。熱が38度位あっても食欲もあり、元気なら安静にさせて、翌日まで診察を待っても大丈夫。



●突発性発疹

6か月～1歳6か月ごろに多い病気。3日間ほど熱が続き、急に解熱して、全身に赤い発疹が現れる。発疹が出ない子もいる。親ははじめての発熱にビックリするが発疹が出れば病気も終わり。1度かかると2度とかわからない。



お医者さんのかかり方

子どもの病気はまず小児科へ。小児科で治療できない病気は、小児科医が適切なアドバイスをしてくれます。お医者さんに行く時に

- どんな症状か
 - いつからか
 - どんな状態で始まり
 - 時間とともにどう変わったか
 - どういう処置をしたか
- を要領よくまとめておこう。



●全身状態がいい時は様子を見る

あわててお医者さんの所へ行く前に次のことをチェックして。発熱、せき、下痢、嘔吐などの症状があっても、食欲があり、よく動き回り、機嫌がよければそのまま家で様子を見よう。反対に主な症状がないのにぐったりしている時は、すぐに受診しよう。

●判断の坎を養う

子どもの症状によっては「受診した方がいいのか、家で安静にしていた方がいいのか」判断に迷うもの。親も経験をつむことで「いつもとどこかが違う」という坎が身についてきます。



●病気の時の入浴

かぜなどで高熱のあるうちは入浴はひかえます。平熱にもどって1日観察し、せきがひどくなったり、熱が上がらなければ、浴室に十分湯気を立てて、手早く入れるように。入れられない時は、お湯でかたくしぼったタオルなどで顔、からだ、おしりの順にふいてあげよう。

これまで「義務」だった以下のような予防接種は、受けるか否かは保護者の判断にまかせられる「努力義務」になりました。詳しくは、お医者さんにたずねてみてください。

BCG(結核) ポリオ(小児マヒ)
三種混合(百日せき・ジフテリア・破傷風) 麻しん(はしか) 風しん(風しん) 日本脳炎(日本脳炎) ※()
 内は予防する病気の種類です。

ふたりめを考える

夫婦ふたりの人生設計の中で、何歳までに子どもを産み終えるか、子どもの数やきょうだいは何歳違いいいかなど、十分に話し合っておこう。また、子どもに手がかからなくなると「もうひとりほしいね」などと考えが変わることも。そのつど夫婦ふたりで考えて。



32

赤ちゃん誕生の記録



写真を貼りましょう

出生の記録

出生年月日	年 月 日	体重	g
性別 男 女	血液型 型	身長	cm
頭囲	cm	胸囲	cm

命名の由来

可愛い手型&足型

手型 

左手

右手

足型 

左足

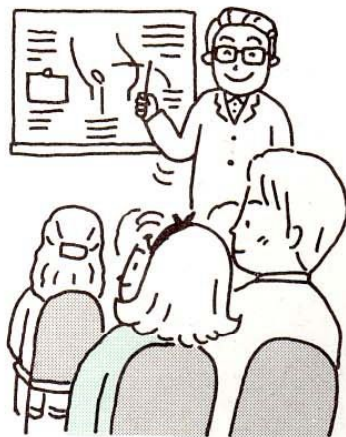
右足

身近な相談機関

保健センターをもっと利用しよう

●両親学級&父親学級

夫も一緒に参加する両親学級を開いている保健センターが増えています。出産や育児の知識、父親の役割や、子どもとの接し方などが学べます。夫立ち会い出産の病院では、両親学級への参加を義務づけているところもあります。ふたりで産み、ふたりで育てるためにも意欲的に参加しよう。



●育児学級

栄養士が離乳食の作り方や食べさせ方など、保健婦が育児のテクニックなどを教えてくれます。日ごろ、不安や疑問に思っていることを聞けるチャンス。



●健康診断

子どもの健康状態や身長、体重などの発育を見るためのもの。3～4か月、6～9か月、1歳6か月、3歳の時期に受けるようになっていきます。わが子の成長を把握しておくためにも、妻に任せきりにしないで積極的に参加してみよう。





連絡先メモ



妊婦検診	名称	電話
	所在地	
分娩予定施設	名称	電話
	所在地	
病院	名称	電話
	所在地	
保健センター	名称	電話
	所在地	
小児科	名称	電話
	所在地	
保育園	名称	電話
	所在地	
保険証番号		

36