



父になろう
パパになろう
～パパフレBOOK～

常陸大宮市

はじめに

この父親向けのガイドブック「父になろうパパになろう～パパフレBOOK～」は、夫婦で協力して子育てすることや赤ちゃんとの関わり方などを分かりやすく載せています。また、赤ちゃんがいる家族での災害対策、育児休業制度の活用や働き方を見直すきっかけにもなればと思います。

目次

第1章

ワーク・ライフ・バランスのすすめ	P2
育児休業制度を活用しましょう	P3
出産の準備について	P4～5
災害への準備について	P6
パパの産後うつについて	P7
ようこそ赤ちゃん WELCOME BABY	P8
赤ちゃんとのくらし お祝い事	P9
子育てパパの日常	P10～11
パパとしての心得 ママとしての心得	P12～13

第2章

赤ちゃんの発育とママの体の変化	P14～15
赤ちゃんカレンダー	P16～17
こんなに変わる！赤ちゃんが生まれてからの生活	P18～19

第3章

実践！赤ちゃんのお世話	P20～23
抱っこ編・お風呂編・オムツ編・ミルク編	
遊ぼう！子どもとのふれあいの時間	P24～25
気をつけよう！月齢別の起こりやすい事故	P26～27
パパの似顔絵を描いてもらおう	P28～29

第4章

子どもが生まれたら 忘れずに手続きしよう	P30～31
緊急窓口 救急診療の問い合わせ先	P32
連絡先メモ	P33

第 1 章

ワーク・ライフ・バランスのすすめ

仕事も子育ても充実させよう



① ワーク・ライフ・バランス(仕事と生活の調和)とは

一人ひとりの希望どおり、仕事と生活のバランスが取れ、どちらも充実していることです。実現に向けて職場全体で取り組むことで、有能な人材の確保や生産性向上につなげることができるといわれています。

② 働き方を見直してみましょう

● 会社の制度を活用しましょう

育児休業や育児短時間勤務制度などのほか、会社独自の制度を定めているところもあります。また、令和4年の育児・介護休業法改正により、出産、育児に関する制度が増えています。詳しくは次のページへ。

● 時間管理を工夫しましょう

仕事の進め方や時間管理を工夫して、家族と過ごす時間を増やしましょう。仕事の優先順位を考えたり、職場の人と情報を共有したりして、一人で抱え込まないようにしましょう。

● 周囲に理解してくれる人を増やしましょう

仕事と家庭のバランスをうまく取るためには、周囲の理解と協力が必要です。子育て中の状況をオープンにする、お互い様の関係を築いておくなど、職場の人間関係を良好にしておくことは大切です。



育児休業制度を活用しましょう



① 育児休業制度

子が1歳に達するまでの間（保育所に入所できない等の場合には子が1歳6か月に達するまでの間）は、事業主に申し出ることにより、男女を問わず、育児休業をとることができます。（1歳6か月以降も保育所等に入所できない場合は、育児休業期間を最長2歳まで再延長できます）

● パパ・ママ育休プラス

父母がともに育児休業を取得する場合は取得可能期間が延長され、子が1歳2か月に達するまでの間に父母それぞれ1年間まで育児休業を取得できます。

② 産後パパ育休（出生時育児休業）制度

パパは子の出生後8週間以内に最大4週間まで、育児休業とは別に、子育てのために休業することができます。分割して2回取得することもできます。

③ 子の看護休暇制度

小学校就学前までの間、事業主に申し出ることにより、1年に5日まで、病気・けがをした子の看護、予防接種や健康診断のために休暇を取得することができます。

④ 短時間勤務制度

事業主は、3歳未満の子を養育する者に対し、短時間勤務制度（1日6時間）を設けなければなりません。

その他、所定外労働（残業）の免除、時間外労働の制限、深夜業の制限、配置についての配慮などの制度もあります。



出産の準備について

かかりつけ産婦人科へのアクセスを確認!

陣痛が始まったら、スムーズにかかりつけ産婦人科へ行けるように、自宅や職場からの行き方をシミュレーションしておくこと。また、入院時に必要な費用、荷物などを確認しておき、持っていけるように準備しておきましょう。予定日が近くなったら飲酒を控えることもいざというときに役立ちます。



心の準備と仕事の調整

ママの妊娠期間の10か月は、パパにとっても「親」として育っていく大切な準備期間です。この時期に、ふたりにとって赤ちゃんはどんな存在なのか、「親」になるとはどういうことなのかなど、じっくり話し合ってみましょう。

出産の前後は、ママの状況に合わせて仕事を休んだり、勤務時間を調整したりする必要があります。職場の上司や同僚には早めに出産予定日を伝えておきましょう。



出産ってどうやって始まるの？

一般的には、陣痛の間隔が短くなるなどのサインが現れたら、ママは病院に連絡をし、指示を仰ぎます。右記のような出産が始まるサインがあるということ、パパも知っておくと良いでしょう。ただし、出産の経過は人それぞれ。サインが現れてから出産するまでの時間は、数時間から数日と個人差があります。

おしるし	おりものに血が混じったようなもの ※個人差があります
破水	生温かく、さらさらした水のような液体が出る
陣痛	規則的なおなかの痛みが約10分間隔で起こる

赤ちゃんをわが家に迎え入れる

赤ちゃんは、まだ自分で体温を調節することがうまくできないので、部屋の温度をなるべく20℃以下にならないようにしましょう。また、感染予防のため、小まめに掃除をして清潔を心掛け、室内の空気を新鮮に保つことを忘れないようにしましょう。



POINT

- ベビーベッドは日光やエアコンの風が直接当たらない位置へ
- 寝ている赤ちゃんの上に、ものが落ちてこないようにする
- 電話やテレビなど、頻繁に大きな音がするものは遠ざける

産後のママの心と体をサポート

ママの産後の回復をスムーズにするために、特に産後6～8週間は家事や家族の身の回りのこともパパが主体的に行い、ママができるだけ休めるようサポートしましょう。

また産後には、メンタル面のケアも欠かせません。「マタニティーブルー(ズ)」「産後うつ」に陥るケースもあるので、気になるときは、医療機関に相談しましょう。



POINT

- 近年「パパの産後うつ」が増加傾向にあります。パパ自身も無理をせずに気になるときは、医療機関に相談しましょう。詳しくは7ページへ。

災害への準備について



ハザードマップを確認しましょう

避難所や災害ごとのリスクを確認することができます。安全で確実な避難行動が取れるよう、お住まいの危険箇所を把握し、災害に備えておきましょう。

常陸大宮市ウェブ版
防災・ハザードマップ



国土交通省
ハザードマップポータルサイト



防災リュックの準備

一番大切なものは命です。重量オーバーにならないよう、リュックの基本「持てる・使える・助かる」を心掛け準備しましょう。

被災地は、完全に物流が途絶え、赤ちゃん用グッズはほとんど入手困難になってしまいます。赤ちゃんの成長に合わせて準備するものも変わってきますので、日常に「ないと困るもの」を、数日買い物に行けなくても問題ない数だけ備蓄。非常時に持ち出すグッズは、防災リュックなどに出来るだけコンパクトにまとめ、玄関や廊下など避難する動線上に用意しておきましょう。

準備の参考に

ピジョン株式会社ホームページ『あかちゃんの防災』～月齢別備えるグッズリスト～

※長期掲載の場合 URL が変更になり、アクセスできなくなる可能性があります。ご了承ください。



POINT

- 非常グッズは必ず一度使ってみて、全て使える状態にしておくことを忘れずに！
- 緊急時の必要度が高く、常時持ち歩けるものは、ポーチ等にまとめ、持ち歩くようにしましょう。(例：水、常用中の薬、懐中電灯等)

避難する時の注意

妊娠中・後期

お腹で足元が見えず小さな段差等に気が付かないこともあります。できるだけ誰かと一緒に避難しましょう。

乳児

抱っこ紐やスリング等を使って乳児を抱っこして避難します。

幼児

子ども用リュックの中に、パーソナルカードを入れておきましょう。必ず靴を履かせましょう。

パパの産後うつについて



パタニティ・ブルー

子どもが生まれて6か月くらいまでの間に、パパに起こる心身の症状をいいます。大きな要因として、ママとの関係の変化、責任感、子どもを育てる精神的負担により起こると考えられています。

具体的な症状としては、気分が落ち込む、疲れが取れにくい、睡眠障害や頭痛、食欲不振などが見られます。

産後うつ

パタニティ・ブルーが一時的であるのに比べて、強い不安や怒り、食欲不振、不眠、頭痛、気分の落ち込みなどいろいろな症状が伴います。

最近、ちゃんと眠れていますか？

2週間以上不眠が続くようなら、それは「うつ」かもしれません。「眠れない」、「食欲不振」などの不調を感じている方は、以下の項目を参考にセルフチェックをしてみてくださいはいかがでしょうか。



POINT

こころとからだのセルフチェック

- 1 毎日の生活に充実感がない。
- 2 これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなっている。
- 3 以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる。
- 4 自分が役に立つ人間だと思えない。
- 5 訳もなく疲れたような感じがする。

* 5つの項目のうち、2項目以上が2週間以上ほとんど毎日続いたり、そのためにつらい気持ちになったり、毎日の生活に支障が出ている時には、かかりつけ医にご相談ください。

ようこそ赤ちゃん

WELCOME BABY

名前

生まれた日 年 月 日 () 時 分

体重 g 身長 cm

写真を貼ろう

パパからわが子へのメッセージ



赤ちゃんとの暮らし お祝い事

子どもの健やかな成長を願って、家族でお祝いしましょう

行事名	内 容	わが家の予定
帯祝い	犬の安産にあやかって、妊娠5か月の戌の日に、「岩田帯」という腹帯を巻いて安産を祈願します。	月 日
お七夜	生まれてから7日目に、赤ちゃんの名前を披露する儀式です。半紙などに名前を書いて飾ります。	月 日
お宮参り 	生後1か月を目安に、赤ちゃんの健やかな成長を願って、寺社等にお参りします。 天気の良い日を選び、赤ちゃんやママの体調を考えて予定を立てましょう。	月 日
お食い初め 	生後100日目を目安に行う儀式です。「一生食べ物に困らないように」という願いを込めて、お赤飯など大人と同じ祝い膳を用意し、赤ちゃんに食べさせるまねをします。別名「歯固め」とも言い、丈夫な歯が生えるように石を用意する場合があります。	月 日
誕生日	初めての誕生日。1歳にちなんで1升のお餅を背負わせたりすることもあるようです。	月 日

※他にも、初節句や七五三などがあります。

赤ちゃんのお祝いをするのと同時にママの育児もねぎらい、家族の絆を深めましょう。

子育てパパの日常

結婚3年目
Kさん (26歳)
妻 (26歳)
長女 (1歳)

パパの子育て参加が当たり前になっている今日この頃。でも、「何をしたらいいの?」というパパの声もちらほら聞こえてきます。

そこで、今回市内にお住まいのパパ、Kさんの一日をのぞかせてもらいました。Kさんは、通勤時間40分(車)の小学校で事務職として勤務、奥さんは現在育児休業取得中ですが、もう少しで仕事復帰の予定とのこと。

Q 子育て中に感じたことやうれしかったことは?

A 初めて寝返りをしたときなど、できることが増えたときに成長を感じて特に嬉しくなります。



Q お子さんへ一言

A 生まれてきてくれてありがとう。毎日が楽しくて幸せです。これからも元気に育ってね。



Q ママへの一言

A 妊娠・出産は大変だったけど、ママになってくれてありがとう。一緒に協力しながら子育てしようね。

Q これから子育てするパパたちに一言

A 子育てはパパとママが協力することが大切だと思います。大変なこともあるけれど、それ以上に楽しいことがたくさんあります。また、子どもの成長はあっという間なので写真をたくさん撮っておきましょう。



■ 平日のスケジュール ■

6:30 子どもと一緒に起床

7:00 一緒に朝食

7:30 出勤

仕事

18:00 帰宅 子どもと遊ぶ

19:00 一緒に夕食

20:00 一緒に入浴・着替え

21:00 子ども就寝
(寝かしつけは交代で!)

家事

(夕食の片付け・洗濯物を畳む など)

23:00 就寝

■ 休日のスケジュール ■

7:00 子どもと一緒に起床

7:30 一緒に朝食・片付け

8:00 子どもの着替え
一緒に遊ぶ

9:30 子ども朝寝
寝ている間に家の掃除

10:30 子ども起床・外出の準備

11:00 外出
(散歩・買い物 など)

12:00 一緒に昼食

14:00 帰宅・子ども昼寝

15:00 子ども起床
一緒に遊ぶ

19:00 一緒に夕食

20:00 一緒に入浴・着替え

21:00 子ども就寝
(寝かしつけは交代で!)

家事

(夕食の片付け・洗濯物を畳む など)

23:00 就寝

ママからパパへ

仕事で疲れていても、家事や子どもの世話を率先してやってくれてありがとう。子どもとの時間を大切にしてくれているおかげで、子どもはパパが大好きです。仕事との両立はなかなか大変だけど、2人で協力しながら頑張っていこうね。そして、これからも家族で仲良く楽しく過ごしていきましょう。よろしくお願いします。



パパとしての心得

家族に目を向け、たくさん会話しよう

- その1. 妻を精神的にサポートし、体調を気遣おう
- その2. 赤ちゃんに関心を持とう
- その3. 赤ちゃんをいっぱい抱っこしてあげよう
- その4. 子どもの成長を比較しない
成長には個人差があることを心にとめておこう
- その5. 休暇制度を利用する場合は早めに上司に相談しておこう
- その6. 家事をやっているつもりにならず、主体的に関わろう
- その7. 父母や兄弟姉妹などの力を借りよう
- その8. 不安や悩みは専門機関へ相談しよう
- その9. パパ友を作ってみよう(無理しなくてもOK)
- その10. パパー一人で病院へ連れていってみよう





ママとしての心得

育児はあせらず、じっくりゆったり

- その1. 自分もパパも育児初心者であることを忘れずに
- その2. 「男にはわからない」と言わないようにしましょう
- その3. ミルク・おっぱいは最強
- その4. 子どもの成長を比較しない
成長には個人差があることを心にとめておこう
- その5. ちっちゃなことでもパパと二人で話し合おう
- その6. パパの家事が下手でも「ありがとう」と言おう
- その7. 父母や兄弟姉妹などの力を借りよう
- その8. 不安や悩みは専門機関へ相談しよう
- その9. ママ友を作ってみよう(無理しなくてもOK)
- その10. 家事も育児もほどほどに
ママの笑顔で赤ちゃんもパパも幸せな気持ちに！



第 2 章

赤ちゃんの発育とママの体の変化

	初 期		中 期	
月	3 か月	4 か月	5 か月	6 か月
週数	8 ~ 11 週	12 ~ 15 週	16 ~ 19 週	20 ~ 23 週
妊婦健診	← 4週に1回 →			
赤ちゃんの成長	<ul style="list-style-type: none"> ● 四肢の区別ができるようになり、活発に動き始めます。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 外性器が発達し、性別が判定できるようになります。男の子？女の子？どちらが生まれるか楽しみです。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 全身に産毛が生えて、手足の動きが活発になります。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 羊水を飲んでおしっこをしています。 
ママの体の変化	<ul style="list-style-type: none"> ● 尿の回数が多くなり、便秘になりやすくなります。 ● つわりがあり、口の中が汚れやすいので歯磨きをしましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ● つわりがおさまり食欲が出てくるので、食べ過ぎに注意しましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 乳房が大きくなるので、きついブラジャーでしめつけないようにしましょう。 ● 早い人は胎動を感じます。感動！ 	<ul style="list-style-type: none"> ● おなかがせり出してきます。 ● 陰部・乳房のまわりが黒ずんできます。
パパのサポート	<ul style="list-style-type: none"> ● たばこは控えましょう。また、そばで吸わないようにしましょう。 ● 妊娠後の変化に、ママ自身も困惑していることも。ママへいたわりの気持ちを持ちましょう。 ● ママは車の後部座席に乗せてあげましょう。 		<ul style="list-style-type: none"> ● ママのおなかに耳や手を当てて、おなかの赤ちゃんに語りかけましょう。ママがリラックスできれば、赤ちゃんもリラックスできます。 ● マタニティ教室や妊婦健診に行き、ママの変化や赤ちゃんについて学びましょう。 ● 食事の工夫や適度な運動をするなど、ママと一緒に体重管理を。 	

後 期				
7 か月	8 か月	9 か月	10 か月	
24 ~ 27 週	28 ~ 31 週	32 ~ 35 週	36 ~ 39 週	40 週
← 2週に1回 →			← 1週に1回 →	
<ul style="list-style-type: none"> ●まばたきができるようになり、耳も聞こえるようになります。(パパとママの声が聞こえます) ●脳が発達するので、快・不快の感情が出てきます。 	<ul style="list-style-type: none"> ●聴覚が完成します。(パパ、ママ、けんかしないでね!) 	<ul style="list-style-type: none"> ●肺機能が完成します。 ●皮下脂肪が徐々に厚くなり、赤ちゃんらしくなります。 	<ul style="list-style-type: none"> ●胎外生活の準備ができ、いつ生まれてもよい状態になります。 	
<ul style="list-style-type: none"> ●貧血になりやすくなります。 	<ul style="list-style-type: none"> ●動悸・息切れ・胃のもたれを感じやすくなります。 ●妊娠高血圧症候群が出やすくなります。 ●無理のない程度に体を動かしましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ●心臓や胃が圧迫され、一度にたくさん量が食べられなくなるので、回数を増やしましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ●赤ちゃんが少しずつ大きくなっていくので、胃の圧迫感がなくなり、食欲が出ます。 	
<ul style="list-style-type: none"> ●ベビー用品・入院準備用品を一緒に確認しましょう。 ●出産の補助動作や呼吸法を二人で練習しましょう。 ●おなかの赤ちゃんにゆったりと語りかけましょう。(ママにもね!) ●急な入院に備えて、仕事を調整しておきましょう。 ●部屋の片づけや風呂掃除は率先してやりましょう。 ●赤ちゃんの名前を考えましょう。 				
				

赤ちゃんカレンダー

離乳食
スタート

誕生

1
か月

2
か月

3
か月

4
か月

5
か月

6
か月



ねんね

あお向けで
寝かせてね

赤ちゃん

あやすとにつこりしたり
声を立てて笑ったり

首がすわる

昼夜がはっきり分かってきます

寝返り



生活リズムを整えよう

1か月児
医療機関健診

3～4か月児
乳児健診

6か月児
医療機関健診

予防接種を
受ける時期
(定期接種)

BCG

小児肺炎球菌・B型肝炎・ロタウイルス・五種混合

ママ

昼も夜もなく赤ちゃんにかかりっきりで常に寝不足産後うつに注意

赤ちゃんのお世話を慣れてくるのと同時に疲れも出てくる時期

個人差があっても、成長

パパ

なるべく仕事から早く帰って、疲れているママを労ってあげよう

赤ちゃんにたくさん話しかけ、スキンシップしよう

赤ちゃんの緒に楽しも

※成長には個人差があります。

7
か
月

8
か
月

9
か
月

10
か
月

11
か
月

1
歳

2
歳

3
歳

お
す
わ
り

積
極
的
に
ス
キ
ン
シ
ッ
プ



9
か
月
児
離
乳
食
相
談

ハ
イ
ハ
イ
で
自
由
に
移
動

つ
か
ま
り
立
ち



10
か
月
児
医
療
機
関
健
診

一
人
で
立
っ
ち



わ
く
わ
く
子
育
て
ク
ラ
ス

イ
ヤ
イ
ヤ
期
に
突
入

好
奇
心
の
芽
生
え

1
歳
6
か
月
児
健
診
2
歳
児
歯
科
健
診
3
歳
児
健
診

日
本
脳
炎

み
ず
ぼ
う
そ
う
・
麻
疹
・
風
疹

あ
る
と
分
か
っ
て
い
ま
に
一
喜
一
憂

赤
ち
ゃ
ん
の
重
さ
に
腰
痛
や
腱
鞘
炎
に
な
る
こ
と
も
…

外
遊
び
や
読
み
聞
か
せ
が
楽
し
く
な
っ
て
き
た
!?

の
成
長
を
マ
マ
と
一
つ
う

重
く
な
っ
て
き
た
赤
ち
ゃ
ん
の
抱
っ
こ
は
パ
パ
が
積
極
的
に

外
遊
び
の
時
は
、
絶
対
に
目
を
離
さ
ず
に
、
事
故
防
止
に
努
め
よ
う

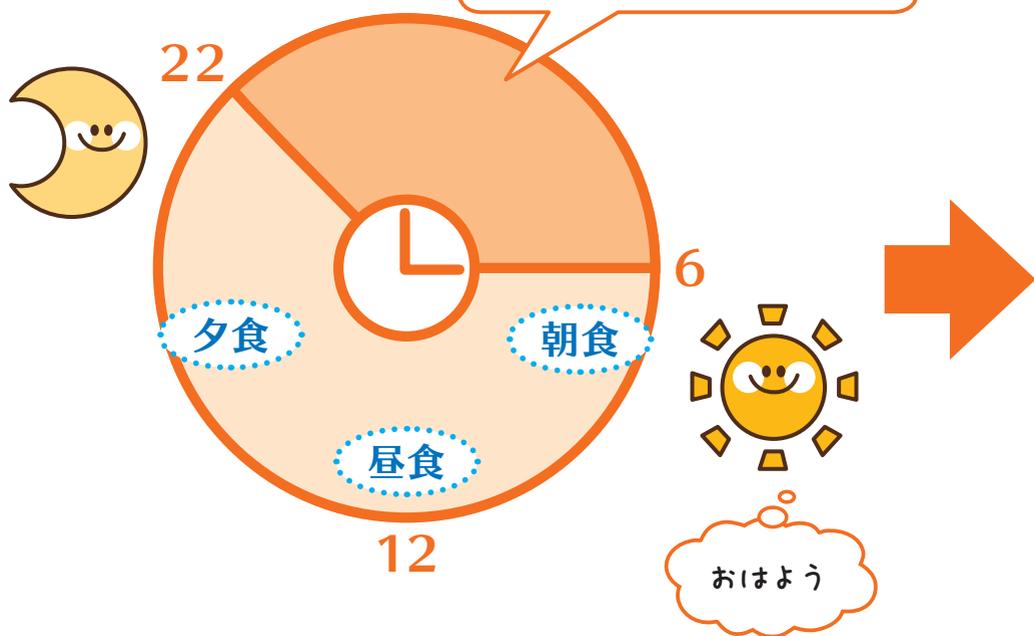
こんなに変わる！赤ちゃんが生まれてからの生活

出産後の生活リズムは 赤ちゃん中心の生活に変わります♪

出産を迎え喜びもつかの間、生活リズムはがらりと変わりますが、生活リズムをつくってあげるのはパパ・ママの役割です!!!

妊娠中の生活

妊娠後期になると夜のトイレの回数が増えたり、腰痛からママは寝不足がちに…



赤ちゃんはどうして泣くの???

- ・お腹がすいた
 - ・ねむい
 - ・暑い、寒い
 - ・さみしい
 - ・うんち、おしっこがでた
- 泣く理由はさまざまです。



夜の睡眠もまばらで何回も起きて何回も泣く時期です。赤ちゃんに合わせた生活にしましょう。



赤ちゃんが生まれてからの生活



20時までには暗い環境をつくりお布団に入れてあげましょう。

おはよう



生後1~2か月は、2~3時間おきに授乳があります。

20

6

沐浴



生活リズムはなぜ大切??

生活リズムは脳の視床下部が作っています。視床下部がスムーズに働くと情緒が安定し、人間らしい高度な脳が作られます。パパ・ママの生活習慣病予防にもなります。

◎起床時のポイント

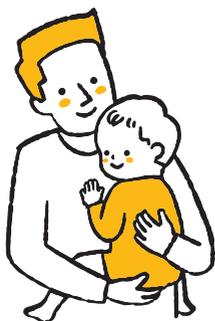
- ① 毎朝6時にはカーテンを開けよう
- ② 「おはよう」と声掛けしよう

実践！赤ちゃんのお世話 ～抱っこ編～

誕生～首が座るぐらいまで

初めは緊張で肩に力が入りますが、だんだん慣れてくると、わが子へのいとおしい思いが生まれてきます。気負わず、まずやってみましょう。

- 1 赤ちゃんに「抱っこするよ～」と声をかける。
- 2 片方の手のひらで首を支えるようにして少し起こす。
- 3 もう片方の手を赤ちゃんのおしりの下に差し入れる。
- 4 両手全体で赤ちゃんを包み込むように抱っこする。
- 5 横抱きにして腕全体で頭をしっかりと支える。
*首が座るまではしっかりと支えましょう。



抱っこに慣れて、赤ちゃんの首もしっかり座ったら、たて抱きにも挑戦！
抱っこひもで外出もしてみましょ。

実践！赤ちゃんのお世話 ～お風呂編～

赤ちゃんは新陳代謝が活発なため、毎日お風呂に
いれましょう。ベビーバスなどを使うのは1か月ぐら
いまでを目安に。その後は、パパと一緒にお風呂に入
りましょう。



- 1** ベビーバスなどに張ったお湯の温度をチェックしよう。暖かい時期は38～39度、寒い時期は40度ぐらいで。
- 2** 赤ちゃんに「お風呂に入ろうね～」と声をかける。
- 3** 肩からガーゼなどで体を覆い、両手で首とお尻を支えながら、足からゆっくりとお湯に入れる。
- 4** 首を支えた手で両耳をおさえ、水が入らないようにする。
- 5** ガーゼハンカチとベビーソープを使い、顔から洗い始める。
*赤ちゃんの肌は敏感なので、なでるように洗うこと。
- 6** 首やわきの下、足の付け根など汚れがたまりやすい所は、ていねいに洗う。
- 7** 洗い終わったら手早くふき、肌着を着せる。



赤ちゃんとお風呂は、大切なスキ
ンシップのひとつ。ママと二人で
協力して行いましょう。

実践！赤ちゃんのお世話 ～オムツ編～

「オムツ替えは苦手…」というパパも多いようですが、慣れれば大丈夫！

またうんちなどの様子から、赤ちゃんの体調を知ることでもあります。レッツトライ！



1 赤ちゃんに「オムツを替えるよ～」と声をかける。

これがあると
便利かも

2 オムツ替えシートに赤ちゃんを寝かせる。

3 新しいオムツを広げ、お尻ふきなども準備。

4 お尻を持ち上げ、お尻ふきできれいに拭く。

※女の子は前から後ろに拭くこと



5 汚れたオムツを外して小さくまとめる。

6 新しいオムツをあて、指二本が入る程度の“緩さ”で、おへその下でテープをとめる。



オムツを替えている途中で、赤ちゃんがうんちやおしっこをすることもあります。慌てずに！

実践！赤ちゃんのお世話 ～ミルク編～

母乳育児はママ中心になりますが、ミルクならパパもあげることができます。パパと赤ちゃんのふれあえる特別な時間にもなります。必ず抱っこして、赤ちゃんの目を見ながらあげるようにしましょう。



- 1 手を洗い、消毒した哺乳瓶や器具を準備する。
- 2 正確に量った粉ミルクを哺乳瓶に入れ、少し冷ましたお湯（70℃ぐらい）を2/3ぐらい入れ、哺乳瓶を振って溶く。
※お湯を使わず、そのまま使える液体ミルクもあります。
- 3 出来上がりの量までお湯を足し、軽く混ぜ合わせ人肌程度に冷ます。
手首に2、3滴たらして温度を確認する。
- 4 赤ちゃんに「ミルク飲もうね～」と声をかける。
- 5 赤ちゃんを抱っこして、下唇に哺乳瓶をそっと当て、しっかりくわえたら空気が入らないよう角度を調整する。
- 6 飲み終わったら、赤ちゃんのあごをパパの肩に乗せ、縦抱きにして背中を優しくさすり、げっぷをさせる。



げっぷと一緒にミルクが出ることもあるので、肩にタオルをかけると良いかも。

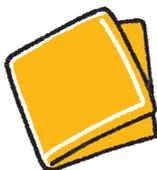
遊ぼう！子どもとのふれあいの時間

赤ちゃんは、大人との様々なふれあいの中で言葉を獲得し、自分の世界を広げていきます。遊ぶ時は、たくさん声をかけて赤ちゃんと一緒に自分も楽しみましょう。

いつもの遊びにひと工夫！

ハンカチを使った いないいないばあ 《誕生から》

ハンカチやタオルで大人の顔を隠し、「ばあ！」で顔をだします。



一本橋こちょこちょ 《誕生から》

歌詞に合わせて、くすぐったり、軽くつまんでみたりする遊びです。手・足・おでこなど、いろんな部位で行うことができます。

読み聞かせ 《おすわりができるようになったら》

いつもの「かわいい」絵本ではなく、ぜひパパにすすめてほしいのは、昔話や怖い絵本。男性の低い声で怖い話を読めば、絵本の楽しさが広がります。



歌に合わせて遊ぼう！

ラララぞうきん 《首がすわってから》

頭から足先に向かって、子どもの体をなでる、ツンツンと体をつつく、左右に体をゆらす動きを歌詞に合わせて行います。このとき、子どもと目を合わせて笑顔で行うのがポイントです。

※力加減に注意して、やさしくふれあってください。

バスにのって 《おすわりができるようになったら》

膝をのばして座り、その上に子どもを乗せます。歌詞に合わせて、上下、左右に体を倒します。“ゴーゴー”という掛け声をお子さんと一緒に大きな声で言うと盛り上がります。



親子でふれあい遊び

ロボット歩き

《歩けるようになってから》

親の足の甲に、子どもが乗り、親子で手を握って一緒に動きます。後ろ向きの動きや、大またで動くなど大喜び！



飛行機

《歩けるようになってから》

親は仰向けになり、子どものおなかに足を当てます。子どもが前方に倒れるタイミングに合わせて、親は子どもを持ち上げます。
※子どもの手を持って行いましょう。

体を使って逆上がり

《歩けるようになってから》

体をのぼって、逆上がりしてみましょう！どこに足をかけるか、いろいろ試すとバリエーションが広がります。



体がピアノになりました 《首がすわってから》

子どもを寝かせた状態で、ピアノに見立て「ドレミ～」などと適当に、体のあちこちを指で優しく押してふれあう遊びです。

注意！

乳幼児揺さぶられ症候群

赤ちゃんの脳はとても柔らかくダメージを受けやすいため、激しく揺さぶられると重大な後遺症が残る可能性があります。

遊ぶ時には注意しましょう。



気をつけよう！月齢別の起こりやすい事故

誕生から

6か月頃から

窒息
誤飲

・枕や柔らかい布団



・たばこ、ボタン電池、
コイン、洗剤など



転落
転倒

・抱いていて落としてしまう

・ベッドやソファなど



やけど

・ミルクや白湯
・お風呂、ホットカーペット

・抱っこしたまま熱い飲み物
などをこぼす
・アイロン、ポット、スチー...

その他

・おもちゃの角

幼児は10cm
でも溺れます

・家具の角、コンセント
・浴槽、洗濯機に落ちる

乳幼児の事故防止12か条

1 必ずチャイルドシートに座らせよう
(シートはしっかり固定すること)

2 5か月を過ぎたら誤飲に注意！
(直径3.9cm以内はのどを通ります)

トイレットペーパーの芯ぐらい

5 熱を発する場所に気をくばり、
やけどをしないように注意する

6 火の元に注意
(室内に煙探知機などを設置する)

9 家の周りをチェック
(周囲の危険な場所を確認しましょう)

10 自転車に乗せるときは
ヘルメットを



1歳以降

- あめ、おもちゃ、歯ブラシ、医薬品、ミニトマト



- 階段、ベビーカー、いす、ベランダ、窓



- 熱い鍋やライター



- 水遊び
- 車の死角や飛出しの事故

応急処置

飲み込んだ物によって対応が違うので、何を飲んだか確認。医療機関へかかる時はできるだけ現物を持参。

意識がない、嘔吐、ひきつけ、出血などがある場合はすぐに医療機関へ。

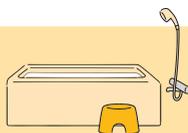
流水で20分程度患部を冷やす。服を着たまま熱湯を浴びた場合は服の上から水をかける。

救急車を呼ぶか判断に迷った時は相談窓口にてTEL。
<子ども救急電話相談>
8000



- 3 ハチミツを与えるのは1歳を過ぎてから3歳までは、豆やナッツ類などは食べさせない

- 4 お風呂の水は必ず抜いておくこと



- 7 転落防止のため、ベランダや窓のそばに踏み台になるものを置かない

- 8 車の中に乳幼児を放置しない（熱中症などの危険防止）

- 11 戸棚にはカギをかけよう（薬品などを口にしないように注意）

- 12 階段には転落防止のため柵を取りつけよう



パパの似顔絵を描いてもらおう①



1歳を過ぎたら

才 か月の時に
描きました!!

パパの似顔絵を描いてもらおう②



3歳を過ぎたら

才 か月の時に
描きました!!

第4章

子どもが生まれたら 忘れずに手続きしよう

1 出生届 (生まれた日から14日以内)

窓口	市役所市民課
届出人	父、母、法定代理人、同居者、出産に立ちあった医師などの順
届出地	住所地・本籍地・出生地いずれか
持参する物	出生証明書添付の出生届、親子(母子)健康手帳、印鑑(届出人のもの)、国民健康保険被保険者証(加入者のみ)

2 出産祝い金

窓口	市役所こども課、各支所
対象者	市に住所があり、子を出産した方またはその子を養育する方
支給額	一律 3万円
持参する物	銀行等の口座がわかるもの

3 乳児育児用品購入助成券

窓口	市役所こども課、各支所
対象者	市に住所があり、満1歳に満たない乳児を監護している保護者
助成額	乳児一人につき2万円分の助成券を交付

4 児童手当

●令和6年9月まで ※所得制限あり

窓口	市役所こども課、各支所
対象者	中学校を修了するまでの児童を養育している方
持参するもの	申請者名義の健康保険証(国民健康保険の加入者以外)、転入してきた方は前住所地の課税証明書(所得全額、扶養人数のわかるもの)、マイナンバーカード、貯金通帳
支給時期	2・6・10月に4か月分ずつ支給

●令和6年10月から ※所得制限なし

窓口	市役所こども課、各支所
対象者	高校生年代までの児童を養育している方
持参するもの	申請者名義の健康保険証(国民健康保険の加入者以外)、転入してきた方は前住所地の課税証明書(所得全額、扶養人数のわかるもの)、マイナンバーカード、貯金通帳
支給時期	2・4・6・8・10・12月に2か月分ずつ支給

5 出産・子育て応援給付金

窓 口	総合保健福祉センター「かがやき」内 健康推進課、こどもセンター
対 象 者	市に住所がある妊婦及び子を養育する方
助 成 額	妊娠届出時の面談後 5万円 出生後の面談後 5万円
持 参 する 物	マイナンバーカードまたは、運転免許証、銀行等の口座がわかるもの

6 出産育児一時金

対 象 者	国民健康保険に加入	社会保険に加入
届 出 先	市役所医療保険課、各支所	勤務先、健康保険組合等
持 参 する 物	国民健康保険被保険者証、マイナンバーカード、銀行等の口座がわかるもの、医療機関等から交付される出産費用の領収・明細書の写し	届出先に確認してください

7 健康保険

対 象 者	国民健康保険に加入	社会保険に加入
届 出 先	市役所医療保険課、各支所	勤務先、健康保険組合等
持 参 する 物	マイナンバーカード、出生届出済証明が記入された親子(母子)健康手帳	届出先に確認してください

8 医療費の助成 (マル福)

窓 口	市役所医療保険課、各支所
対 象 者	高校3年生までの乳幼児、児童及び生徒
助 成 内 容	・外来自己負担は1日600円(月2回を限度)※申請により後日返還 ・入院自己負担は1日300円(月3,000円を限度) (※ただし、食事代、差額ベッド代等は自己負担です)
持 参 する 物	健康保険被保険者証、銀行等の口座がわかるもの、印鑑

郵便物のチェックを忘れずに!



子どもが生まれると、健康診査のお知らせなどが郵送されます。
しっかりと確認し、なくさないよう保管しておきましょう。

緊急窓口

- 市内休日祝日の当番医
市ホームページ・広報常陸大宮お知らせ版でご確認ください。



- 救急医療二次病院 常陸大宮済生会病院 ☎ 52-5151
* 24 時間体制で、重症患者を受け入れています。



救急診療の問い合わせ先

内 容	窓 口	受 付 時 間
救急診療を受診したい	茨城県立こども病院 ☎ 029-254-1151	毎日夜間 22 時～午前 2 時 ※必ず事前に電話で確認
受診可能な医療機関 を調べたい	茨城県救急医療情報システム (PC) http://www.qq.pref.ibaraki.jp/ (携帯) http://www.qq.pref.ibaraki.jp/kt/	24 時間 年中無休
すぐに受診すべきか 知りたい	子ども救急電話相談 ☎ #8000 ☎ 050-5445-2856	24 時間 年中無休
誤飲誤食した	(公財)日本中毒情報センター 中毒 110 番 ☎ 072-727-2499(大阪) ☎ 029-852-9999(つくば)	24 時間 年中無休
たばこの誤飲	(公財)日本中毒情報センター たばこ専用電話 ☎ 072-726-9922	24 時間 年中無休 ※自動音声応答

茨城県小児救急医療協議会発行の冊子
「子どもの救急ってどんなとき？」

二次元コードで確認できます⇒



連絡先メモ



かかりつけ医		☎
		☎
		☎



ママの実家		☎
		☎
パパの実家		☎
		☎

公共機関	常陸大宮市役所こども課	☎ 52-1111 (内線 138・140)
	総合保健福祉センター「かがやき」健康推進課	☎ 54-7121
	こどもセンター (総合保健福祉センター「かがやき」内)	☎ 55-8873
	子育て世代包括支援センター「ぬくもり」 (総合保健福祉センター「かがやき」内)	☎ 58-7780
	ひたちなか保健所	☎ 029-265-5515
	ひたちなか保健所 常陸大宮支所	☎ 52-1157
	茨城県中央児童相談所	☎ 029-221-4150 「189」児童相談所虐待対応ダイヤル
茨城県警察本部相談窓口	☎ # 9110	

子育て応援サイト「ハッピー子育て」開設中

「ハッピー子育て」には、市の行政サービス情報や子どもの緊急時の連絡先、子育て関連施設・窓口など、子育てに必要な情報がいっぱい！

WEBサイトは「常陸大宮市 ハッピー子育て」で検索、または市ホームページのバナーから、アプリは下記の二次元コードからダウンロードしてください。

Google Playから
ダウンロード



App Store から
ダウンロード



人が輝き 安心・快適で
活力と誇りあふれるまち

発行 茨城県常陸大宮市
〒319-2292
茨城県常陸大宮市中富町 3135-6
電話 0295-52-1111
発行日 令和6年3月(第3版)
編集 保健福祉部こども課・健康推進課
市公式ホームページ

<http://www.city.hitachiomiya.lg.jp/>