

# 大阪市 パパと子手帳

---



# 父子手帳の手引き



子育ては今だけしかできない、かけがえのない思い出づくりです。はじめてのことだらけで、戸惑うことやつらいこともあるでしょう。でも、大丈夫。パパもママも子どもと一緒にゆっくり成長していけばいいんです。この手帳は、子育てをがんばるパパを手助けしたいという思いから誕生しました。子どもが文字の読み書きを始めるときに渡したり、保育園や幼稚園に入園するときにプレゼントするなど、家族みんなの思い出づくりとしてお役立てください。



## 先輩パパからアドバイス

### 子育ての面白さ

最初は子どもを抱くことさえドキドキ。不安だらけです。でも、子どもがミルクを飲んでくれたり、笑ったり、言葉を喋ったり、成長を感じるたびにどんどん楽しくなります。コミュニケーションがとれるようになるので、おしゃべりすることも楽しい。親としてできることも増えて、自分の成長も感じられます。

### 手書きのススメ

子どもが読み書きができるようになると、言葉だけではなく文字でパパやママとコミュニケーションをとれるようになります。手書きだと書き順なども教えられますし、パパの字とママの字の違いや特徴もわかるため、文字への興味も湧きやすくなります。この手帳を子どもが読むのはもう少し先ですが、そのときにはきっと楽しいやりとりができると思います。





## はじめての記念写真



写真を貼ってください



赤ちゃんのなまえ



パパからのメッセージ

---

---

---

---



ママからのメッセージ

---

---

---

---

例えば、こんな思い出を・・・「笑顔」「一緒にお風呂」「ベビーカーに乗ってお出かけ」「首がすわった」



はじめての



写真を貼ってください



年 月 日



はじめての



写真を貼ってください



年 月 日





はじめての



写真を貼ってください



年 月 日



はじめての



写真を貼ってください



年 月 日



例えば、こんな思い出を・・・「離乳食を食べた」「歯が生えた」「パパ、ママと言えた」「一人で座った」



はじめての



写真を貼ってください



年 月 日



はじめての



写真を貼ってください



年 月 日



「ハイハイができた」「つかまり立ちをした」など



はじめての



写真を貼ってください



年 月 日



はじめての



写真を貼ってください



年 月 日



# パパとママの心の変化

子育ては体力を使います。でも、それよりも気分が落ち込んだり、心が疲れたりすることもあるのです。ママだけではなく、最近ではパパもがんばりすぎてつらくなってしまうことも。大切なのはパパもママもお互いの気持ちを知ること。周りの人と支えあって、子育てしましょう。



## 「産後うつ」

主な症状として食欲低下や不眠、気分の減退や思考力や集中力の衰退、不安など症状はさまざま。これらの症状は1日のなかで時間とともに変化することがあり、季節や周期によって反復するケースもあります。「産後うつ」は出産女性の10%~20%が発症するとされ、出産後1~2週間以降に始まる人もいれば、産後4週間ほど経ってから不調を感じる人もいます。



## 「パタニティブルー」

「パタニティブルー」とは、ママの産前産後の時期に起こるパパのうつ状態のことといわれています。原因として、育児と仕事の両立のための負担や、子どもを育てるための過大な責任感、金銭面での不安、妻とのコミュニケーション不足によるストレスなどが挙げられます。また、子どもと過ごす時間が短いので、うまく接することができずに悩んでしまうケースも。症状としては、イライラや不安感、不眠、食欲不振、頭痛など。

## 先輩パパからのアドバイス

仕事も育児も大変。でも、全部完璧にやろうと思わずに気持ちを楽しめることが大切だと思います。ミルクをあげたり、あやしたりするのはママが得意なのは当たり前。うまくできないときは、ママや周りの人と協力しましょう。夫婦の生活から赤ちゃん中心の生活に変化するため、二人だけの時間が少なくなりますが、意図してコミュニケーションを取るなど、お互いの気持ちや考えを共有することが大事。

まずは、ママのことをしっかりみてあげて。つらそうだなと思ったら、少しでも休める時間をつくってあげましょう。普段の何気ない会話も大切。いろんなことをたくさん話してください。そして、聞いてください。ママもパパも孤独感を覚えないように、周りの人に頼ることも大事だと思います。本当に大変になる前に医療機関を受診するという選択も忘れずに。



## 夫婦のコミュニケーション

妊娠・産後は生活が一変。育児ストレスなどで心身ともに疲れやすくなるため、夫婦の仲がぎくしゃくしがち。夫婦として、いつまでも仲のいい二人でいるために、大切なコミュニケーションのポイントを学んでおきましょう。



### 夫婦仲をぎくしゃくさせる原因は

#### 肉体的なストレス

産後すぐのママは体力を使ってクタクタ。出産後の体力や体調が回復していないにも関わらず、1日に何回も授乳しなければならないため寝不足です。ホルモンバランスも変化し、自律神経も乱れています。また、パパも子どもの夜泣きなどで寝不足になったり、生活スタイルが変わることで、肉体的なストレスが増えていきます。

#### 精神的なストレス

ママはホルモンバランスの変化などで急にイライラしたり、悲しくなったりします。赤ちゃんとずっと一緒に自由な時間がなく、大人と会話することも少ないため、なかなかストレスを発散できません。パパも育児中心の生活にシフトしようと思いますが、職場環境などにより両立が難しい場合はジレンマを感じることも。ママの理解を得られずに悩み、ストレスを感じることもあります。

妊娠・産後の夫婦円満

### 5つのポイント

- ママの気持ちに寄り添う
- 自分のことは自分でやる
- イクメンアピール禁止
- ホルモンバランスの変化を知る
- リフレッシュできる時間をつくる



### 産後ママをハッピーに



#### 産後ママの食事や運動の管理

増えた体重を戻したくても、赤ちゃん中心の生活だとうまくいかないもの。パパも一緒に食事や運動を見直してみましょう。ママががんばりすぎないように見守ってあげてください。



#### マッサージなどのケア

お互いにねぎらいの言葉をかけながら、背中をさすったり、肩を揉んだりしてみましょう。ゆっくり会話をすることで体を癒やすだけではなく、心もほっとリラックスさせてくれます。



#### イライラを理解する

育児のストレスから、パパにイライラをぶつけてしまうことも。すぐに言い合いなどはせず、まずはママの感情を理解し、受け止めてください。イライラを発散できるとママも落ち着きます。



#### 一人の時間をプレゼント

ずっと赤ちゃんと一緒にいるママ。食事もできず、お世話にかかりっきりの日も。そこでママに一人の時間をプレゼントして、リフレッシュしてもらいましょう。

# 産後うつからママを守る

出産前後のホルモンバランスの変化や生活スタイル、環境の変化など、さまざまな要因により発症するとされる「産後うつ」。子育てを完璧にしようとするまじめな性格や睡眠時間が減るなど、さまざまな要因が関係しています。ママがしっかり休めるように、周りの人がしっかり支えてあげましょう。

## 衣食住をみんなでやる

ママは一日中授乳やおむつ替え、寝かしつけなど子どものお世話で手一杯になることもあります。料理や掃除、洗濯など衣食住に関わるできないことも。パパや周りの人はそんなママを受け止めて、料理や買い物、掃除、洗濯などの家事をして、ママが安心して休息できる環境をつくっていきましょう。家事代行サービスなどを利用するのも一つの手段。

## 感謝の気持ちを言葉に表す

朝から夜まで、24時間育児をがんばっているママ。そんなママには「いつもありがとう」という感謝の言葉をかけてください。また、ママ自身も周りも、親なら子育てをがんばるのが当たり前と思っているときがあるので「がんばりすぎないでね」とママのがんばりを知っているよと伝えてあげましょう。※「がんばって」は落ち込み気味のときは逆効果です。



## 心の チェックポイント

- 原因がはっきりしない頭痛を訴える
- 眠れないなどの睡眠障害がある
- 集中力が続かない
- 倦怠感が取れない、疲れやすい
- ひどい肩こり症状がある
- 家事などの段取りができない
- 外出するのがつらい
- 食欲がない。または、過剰に食欲がでる
- 自分を責める
- 自分に価値がないように感じる
- イライラが治まらない
- 感情の起状が激しくなる
- 悲しい気持ちが取れない。不安になる

## まずは、ご相談を

「産後うつ」は重症化したり、長期化する人もいます。放っておくと夫婦関係だけではなく、日常生活にも影響が出ることも。パパはママの一番近くにいる人。ママの変化にいち早く気付き、二人だけで悩まず、お住まいの保健福祉センターの保健師に相談してください。医療機関で適切な治療を受けることも必要です。



## 夫婦で家事・育児の役割分担

赤ちゃんの健やかな成長には、パパとママの協力が不可欠。家事・育児と仕事の両立を夫婦で話し合い、役割分担していきましょう。ただ、決めた役割分担に縛られすぎず、役割を押し付け合わないよう、お互い協力しましょう。

### ママのリクエスト

ごはんを作ってくれるのはうれしいけど、後片付けまでしてほしい。

ゴミを出すだけでなく、分別して集めるところからやってくれると助かる。

子どもの寝かしつけをしてほしい。その間に残った家事をできるので。

子育てに関する知識と情報収集を一緒にしてほしい。

何よりしてほしいのは、ねぎらいの言葉や気づかい。「いつもありがとう」だけでもとってもうれしい。



例えば、こんな家事・育児	パパはどこまでする？
料理（朝・昼・夜）	
食器洗い（朝・昼・夜）	
ゴミ集め・ゴミ出し	
食品の在庫管理・買い出し	
日用品の在庫管理・買い出し	
洗濯もの（集める、洗う、干す）	
洗濯もの（取り込む、畳む、しまう、アイロン）	
掃除（部屋・風呂・その他）	
赤ちゃんミルク（作る、飲ます、後片づけ）	
赤ちゃんの着替え・オムツ替え	
赤ちゃんの寝かしつけ	
予防接種スケジュール管理	
絵本の読み聞かせ・図書館へ行く	
子どもと遊ぶ	
保育園探し・見学	



# 育児の基本

## 赤ちゃんが泣く理由と対処法



お腹がすいた:

赤ちゃんもその日によって、食欲が変わります。いつもと同じ量のミルクを飲ませていても、もっとほしがって泣くことも。そんなときはミルクを足してあげましょう。



眠たい・疲れた:

「寝ぐずり」とは、眠りたいのに上手に眠れず泣いていること。赤ちゃんはうまく眠る方法や、眠気の原因なども知りません。ママやパパに安心させてもらい、眠りたいと思っています。



ゲップが出そう

ミルクと一緒に空気も吸い込んでしまう赤ちゃん。それが原因でゲップをうまくできずに泣くことも。背中をさするなどしてゲップを出してあげましょう。



甘えたい

ただただ甘えたいという理由で泣くことがある赤ちゃん。ママやパパと離れていることに不安を感じているので、抱っこするなどして安心させましょう。



暑い・寒い

赤ちゃんは泣くことで暑い・寒いを伝えます。室内気温や着せる服で体温を調整しましょう。大人と赤ちゃんでは気温の感じ方が違うので、注意深く観察して判断してください。



とにかく泣きたい

ミルクをあげたり、オムツを替えたり、考えられる全てのことをしても泣いていることがあります。赤ちゃんは泣くのが仕事。そんなときは気分転換。赤ちゃんと一緒に音楽を聴いたり、お散歩したり。

### 乳児揺さぶられ症候群

赤ちゃんは頭が重く、頸の力が弱いです。また、脳がとても柔らかいため、激しく揺さぶると強い衝撃が加わり、損傷を受けます。これにより重い障がいが残ったり、命を落としたりすることもあります。

抱っこで、ゆらゆら揺らすのは大丈夫？

きちんと首を支えて抱っこするのは大丈夫です。長い時間抱っこする場合は、抱っこひもなどの育児用品を使うことをおすすめします。



# こどもの成長 早見表

	心と体の成長	ワンポイント	遊び
1 か月	新しい世界に慣れる	ボディタッチなどのスキンシップを通して、コミュニケーションをとりましょう。音の鳴るおもちゃなどで遊ぶのもおすすめです。 ※スキンケアにも気を配りましょう。 ※予防接種が始まります。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・お歌</li> <li>・言葉をかける</li> <li>・頭や手をつんつん触る</li> <li>・音の鳴る遊び</li> </ul>
2 か月			
3 か月	表情・動きが豊かになる	首がすわったら、足を支えて曲げ伸ばしをするなど、赤ちゃんの体を動かしてあげましょう。運動能力の向上を促します。 ※保健福祉センターで健診が始まります。	
4 か月			
5 か月	コミュニケーションや動きが活発になる	少しずつ歯が生えてくる時期です。離乳食も始まります。量や固さを赤ちゃんに合わせて調整しましょう。 ※はちみつは1歳になるまで与えないでください。「乳児ボツリヌス症」を発症する可能性があり、命に関わります。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・くすぐり</li> <li>・いないいないばあ</li> <li>・手足にタッチ</li> <li>・目で楽しめる絵本</li> </ul>
6 か月			
7 か月			
8 か月	ハイハイ・言葉の発達が豊かになる	ハイハイやつかまり立ちなどができるようになる時期。バイバイや拍手などの動作もまねるようになります。また、言葉も出はじめるため、「おはよう」「こんにちわ」などあいさつも一緒に繰り返してあげましょう。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・太鼓や鈴を鳴らす</li> <li>・たかいたかい</li> <li>・肩車</li> <li>・パパやママの言葉をまねる</li> <li>・簡単なストーリーのある絵本</li> </ul>
9 か月			
10 か月			
11 か月			
12 か月			
1 歳	好奇心旺盛	<p>いろいろなことができるようになります。自分でいろんなことをしたがるので、外では迷子にならないように、部屋の中では事故やケガをしないように目を離さないようにしましょう。</p> <p>※予防接種（追加接種）が始まります。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごっこ遊び</li> <li>・積み木</li> <li>・ボール遊び</li> <li>・ジャンプ</li> </ul>
2 歳	自己主張いっぱい		
3 歳	おしゃべり上手 甘えん坊		



