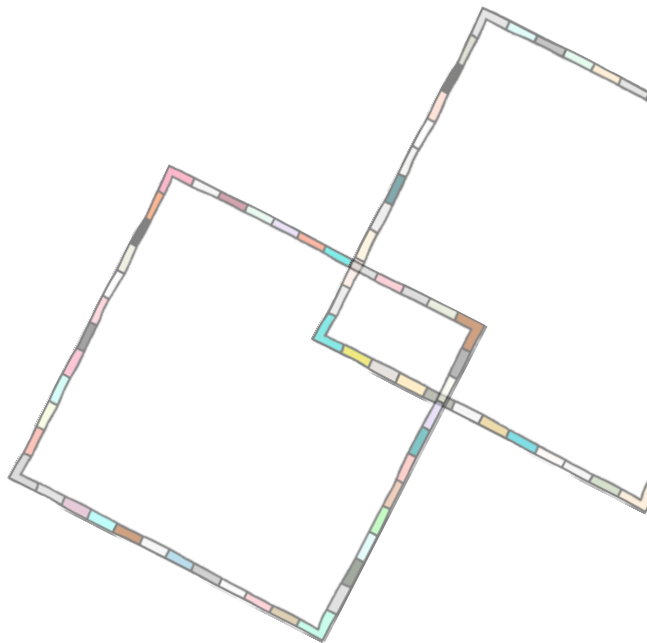


# TOMOIKU

HANDBOOK



共育

とも  
い  
く

子どもができれば  
妊婦のパートナーに読んでほしい  
育児ハンドブック



NARA CITY



## ごあいさつ



奈良市長  
仲川 げん

新たな家族を迎えられる皆様、おめでとうございます。

母子健康手帳が配布され、お腹のふくらみと共に親の実感も増していく母親と比べて、父親は、何が求められているのかわかりにくく、実感もわきにくいと言われています。私自身、三児の父親ですが、一人目が生まれたときは、どう関わってよいのか分からず妻に大きな負担をかけてしまいました。

この「**TOMOIKU HANDBOOK**」は妊婦のパートナーがもっと育児に関わりやすいようにと、妊娠～出産、そして子どもが生まれてから 6 歳になるまでに知っておきたい情報を 1 冊にまとめ「妊婦のパートナー専用の育児ハンドブック」として作成しました。

子どもの笑顔は親や家庭のみならず社会を輝かせる宝物です。この「**TOMOIKU HANDBOOK**」を読まれた方々が、子育てを大いに楽しみ、親子の笑顔につながっていくことを願っています。



# CONTENTS

トモイクハンドブックって？ … P2

第1章 育児休業について … P3～

第2章 妊娠から出産まで … P9～

第3章 赤ちゃん誕生から1歳になるまで … P17～

第4章 1歳から6歳まで … P31～

付 録

## How to

- 沐浴の手順 … P19
- ミルクの作り方・飲ませ方 … P20
- お風呂の入れ方 … P21
- 赤ちゃんの一日 … P22-P24
- おむつの替え方 … P26
- 赤ちゃんとの遊び … P27・P29・P33
- 赤ちゃんが泣き止まないのは？ … P28
- 赤ちゃんとのお出かけ … P35
- 子どもの叱り方 … P38



## トモイクハンドブックって？

トモイクハンドブックは、「妊婦のパートナーのための育児ハンドブック」です。

妊娠、出産によってママの身体と心にどのような変化が起こっているのか、新しい家族を迎え、育てていくために一体何が求められているのか。出産や育児には、妊婦のパートナーのみなさんにぜひ知っておいてほしい大切なことがたくさんあります。

特に、産後パパ育児の導入など、赤ちゃんの誕生直後から育児休業を取得奨励する国の制度など、パパの育児休業を後押しする流れが生まれてきています。そこで、今回は第 1 章に男性の育児休業についてのページを設け、取得するためのヒントを盛り込みました。

本書を手に、ママと共に子育てにたずさわり、それぞれのご家庭に合った育児スタイルを築いていただければ幸いです。

本書では、主に男性のパートナーを想定して『パパ』という表現を使用していますが、性別や家族の形にかかわらず、共に育児を担うすべての方に活用していただきたいと願っています。

# 第1章

## 育児休業について





詳しくは、厚生労働省のホームページを



／ 育児休業は男性も取得できます！ ／

## 育児休業のポイント

### 産後パパ育休 (出生時育児休業)

子の出生後 8 週間以内に  
合計 4 週間まで取得可能。  
2 回に分割して取得できます。

### 育児休業の 分割取得

通常の育児休業も、両親それぞれ  
2 回まで分割して取得可能です。

### パパ・ママ 育休プラス

両親ともに育休を取得する場合、  
期間が 1 歳 2 か月まで延長されます。

### 育児短時間勤務

子が 3 歳になるまで、原則 1 日 6 時間  
の短時間勤務が可能です。

拡充された  
制度をチェック！

法改正により、子が 3 歳以降も  
仕事と育児を両立しやすくなりました。

## 1. 「定時で退社」できる期間が、小学校入学前まで延長

これまで「3 歳まで」だった残業免除（所定外労働の制限）の請求権が、小学校就学前まで拡大しました。

### 内 容

会社に申請することで、契約  
で定められた時間（定時）を超  
えて働く必要がなくなります。

### 活用例

保育園の送り迎えを交代で行う、夕食や  
寝かしつけを分担するなど、毎日の育児  
に主体的に関わることができます。

## 2. 自分のスタイルで働ける「柔軟な働き方」の義務化

3 歳から小学校入学前の子を持つ労働者に対し、企業は以下の制度の中から 2 つ  
以上を選んで導入し、本人が選択できるようにすることが義務付けられました。

- ・始業時刻等の変更：時差出勤やフレックスタイムで送迎時間を調整
- ・テレワーク等：月 10 日以上在宅勤務などで移動時間を育児に活用
- ・短時間勤務制度：勤務時間を短縮し、育児時間を確保
- ・養育支援両立休暇の付与：子の養育のために、年 10 日の休暇を付与
- ・保育施設の設置運営等：企業内保育所の利用など

### 3. 「子の看護休暇」がより幅広く、使いやすく

名称が「子の育成・行事参加等のための休暇」に変わり、対象や取得できる理由が広がりました。

**対象期間** 小学校就学前 → 小学校3年生修了まで

**取得理由** 子どもの病気や予防接種に加え、入園・入学式、卒園式などの行事や、学級閉鎖時も取得可能

### 4. 「今後の働き方」を会社と相談する機会の創設

子どもが3歳になる前に、会社は労働者に対し、今後の働き方の意向を個別に確認することが義務付けられました。

**ポイント** 「小学校入学まではこの制度を使いたい」など、パートナー間で話し合った将来のプランを会社に伝える大切な機会です。早い段階からキャリアと育児のバランスを相談しましょう。

### 5. 男性の育児休業取得状況が「見える化」

労働者数300人超の企業では、男性の育休取得率などの公表が義務化されました。

**ポイント** 性別に関わらず「育休を取る」「定時で帰る」ことが、社会全体で当たり前のこととして進められています。

「取得のメリット」「取得のパターン例」  
「取得の流れ」「実際の声」を  
順に見ていくことにしましょう

#### Point

#### 1

### 取得のメリット

#### 幸福度 UP

子どもの成長をすぐそばで見守ることができる。



#### 仕事の効率 UP

子育てを通して同時処理能力や時間管理など効率的な働き方が身につく。仕事の業務見直しにもつながる。

#### 家族関係が良好に

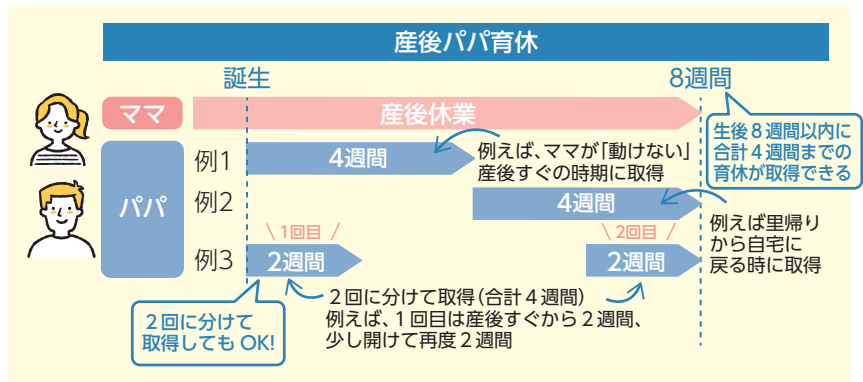
家族と過ごす時間が増え、家族の絆が深まる。ママの家事・育児の負担が減ることで、産後の育児不安・ストレス軽減となり、スムーズな職場復帰にも結びつく。

Point  
2

# 取得のパターン例

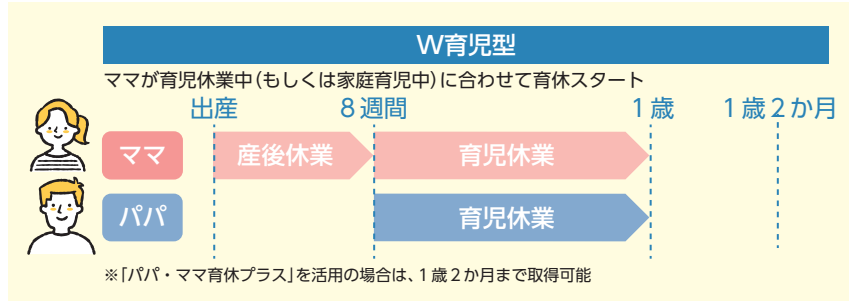
## 産後サポート型

パパ育児の取得で母体回復期にサポート  
ママの育児への不安・ストレス軽減・産後うつを抑制！



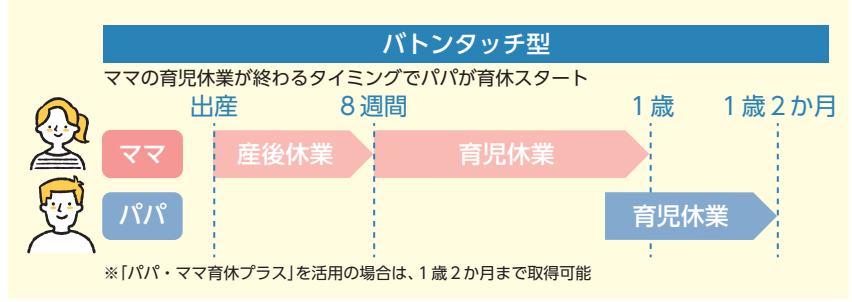
## W育児型

ママの育児休業中（家庭育児中）に合わせて育児を  
スタート。ワンオペ育児を回避！



## バトンタッチ型

ママの職場復帰のタイミングに  
「パパ・ママ育休プラス」を活用してサポート！



Point  
3

## 取得の流れ

育休とる？  
とらない？

女性の育児休業に比べ、まだまだ取得する人が多いとは言えない男性の育児休業ですが、これからは新しい家族をママとパパ二人で支える社会になりつつあるといえそうです。

ただ、実際に取得するとすると、「どう取ればいいのか」「職場への伝え方」「仕事を離れる不安」などハードルが…。

次のステップを参考に進めてみましょう。

## 取得するための 3 Step

Step  
1

## パートナーとの話し合いと情報収集

- ◆お互いの希望、今後の家族のあり方、家事・育児の役割分担を話し合おう
  - ▶なぜ、育休を取るのか、どんなパターンで育休を取るのかを明確に！
- ◆勤務先の制度や取得事例、手続きを知ろう。

Step  
2

## 勤務先に伝える

- ◆できるだけ早く上司に相談  
引継ぎ準備を考えると余裕をもって6か月前には相談を含め伝えましょう。  
法改正で勤務先としても制度説明や取得の意向の個別確認が義務化されています。
- ◆職場の人との信頼関係の構築も重要  
自分が休む間は他の誰かが自分の仕事をカバーすることを念頭に普段から信頼関係の構築を

Step  
3

## 取得が決まったら引継ぎ

- ◆引継ぎ資料は念入りに
- ◆引継者だけでなく上司にも資料を
- ◆関係部署や外部にも取得期間や後任者の紹介を忘れずに

## 育児中の経済的支援

## ●育児休業給付金

子どもが1歳になるまで支給

180日目までは給付率 67%、181日目からは給付率 50%

## ●社会保険料の免除

健康保険の給付は通常どおり受給可、免除の期間分も将来の年金額に反映



詳しくは、  
厚生労働省の  
ホームページを



## 取得したパパたちの声



子ども2人  
取得1回

第2子誕生の時に育児休業を3か月間取得しました。実家が遠く、親のサポートは得られない。第一子の時の反省もあって、7か月前に職場に報告と相談をし、その時の上司の言葉が後押しとなって休業を取ることを決意しました。引継ぎは一からマニュアルを作成して事前準備を行いました。産後の疲労は2000m級の登山に相当するといわれています。妻の身体をいたわり、生まれたばかりの子どもの成長にも関わることができる。こうした機会はめったにないことです。周囲の理解・助け合いあってのことですが、より多くの方に取得されることをお勧めしたいですね。育児での経験は業務の効率化にもつながるものと思っています。



子ども1人  
取得1回

実は育児休業を取得することは決めていませんでした。とにかく忙しい職場だったので、休むと周りの人たちに迷惑がかかる、負担をかける。そうした罪悪感があったので、取得することに思い悩んでいました。そうした時、上司の方から「もちろん抜けられるのはダメージだけど、係の成長の機会と捉えるから」との有難い言葉をかけていただき、3か月の育休を取得することにしました。引継ぎは休む1か月前から開始して、支障なく対応してもらえるよう流れの共有などを心掛けました。また、一時でも職場を離れたことで普段の業務の効率化を冷静に見直し、時間効率を上げて突発的な状況にも対応できるようになりました。これら時間の効率化は子育て経験の効果といえると思います。仕事が忙しい中でも育休を取って本当によかった！ もちろん休めない人もいるかもしれませんが、悩んでいる人は一度上司に相談してみられてはいかがでしょうか。

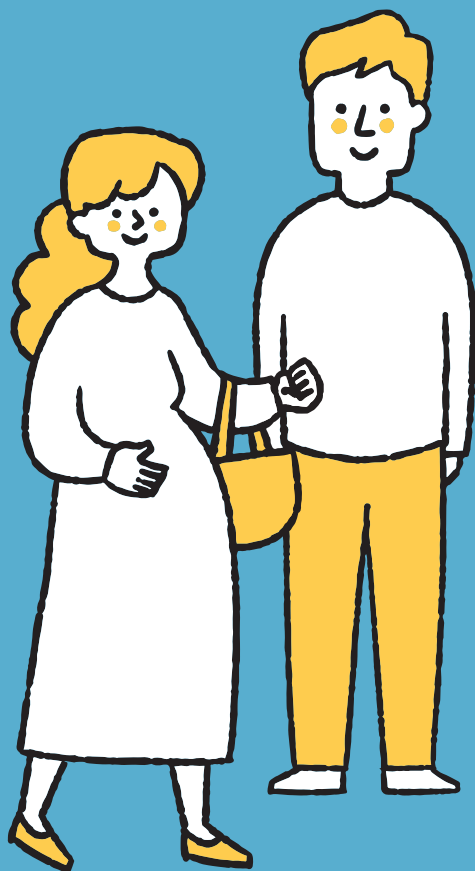


子ども1人  
取得1回

結婚9年目で授かった子どもの出産直後から1か月半、育児休業を取得しました。早い段階から育児には参加したいと思っていましたが、小さな命への感動、幸せを実感できたことは格別な思い出でした。ただ、これらは当たり前のことではなく、周りの支えによって成り立たせていただいている。育休前からも感じていましたが、育児を経験するにつれ周囲や職場への感謝など、意識はさらに変わっていきました。子どもとともに親も成長していく。また、最初から夫婦で育児の歩調を合わせていけたこと、子育て観をすり合わせできたこと、これからの育児と仕事を考える大切な時間がつくれたことは非常に大きかったです。大変さ楽しさを夫婦で共有することで家族の絆が強くなり、家を安定稼働させることにもつながっていく。生まれてすぐの段階で育児休業を取得させていただいた。そのことが仕事や家への意識や行動を変えていくターニングポイントになったと思っています。

# 第2章

## 妊娠から出産まで



(妊娠7か月(27週)まで)

# 妊娠初期～中期

●●●●●●●●○○○○○○○○○○○○

実際の日付

月 日 ~ 月 日

## パパの心得

赤ちゃんが生まれてからではなく、ママの妊娠中から「パパ」をはじめましょう！  
ママはつわりで疲れやすくなっています。体調や気持ちの変化をよく聞いて、ママに寄り添ってサポートしましょう。



知っておこう！  
ママの状態

### 妊娠初期（2か月～4か月）

- ・排尿の回数が増え、便秘がちになります。
- ・乳房がはりおしりが大きくなります。

### 妊娠中期（5か月～7か月）

- ・胎盤が完成し、比較的母体が安定します。
- ・早い人は5か月頃から赤ちゃんの胎動を感じはじめます。
- ・6か月頃から下腹部のふくらみが目立ち始めます。
- ・7か月頃から貧血になりやすくなります。



知っておこう！  
赤ちゃんの状態

### 妊娠3か月ごろの目安（身長約8cm 体重約20g）

- ・超音波で心臓の動きが確認できます。
- ・手足の指が分かれてきます。

### 妊娠5か月ごろの目安（身長約25cm 体重約250g）

- ・髪や爪が生えてきます。
- ・早い人だと心音が聴こえるようになるのでママの健診につきあって聴かせてもらいましょう。

### 妊娠7か月ごろの目安（身長約35cm 体重約1000g）

- ・耳が聞こえ始め、脳も発達し、感情も芽生えます。
- ・内臓が完成し始めます。

Point

## 押さえておこう！

### つわりって？

個人差はありますが、妊娠初期から4か月（妊娠12週～15週）頃まで、吐き気やおう吐、身体的・精神的不調からくる不快感が続きます。一日中二日酔いのような状態が何週間も続くと思像してみてください。会話やマッサージでつらさをやわらげてあげましょう。  
※つわりの時期や程度には個人差があります。

### 妊娠中の性生活は？

感染や流産の危険性があるので原則的には禁止ですが、まずは主治医に相談しましょう。



## パパは

### □ 積極的に家事をしよう！

妊娠初期は流産しやすい状況です。布団の上げ下ろしや高いところの掃除などはパパが率先して行いましょう！風呂掃除など中腰で行う家事もパパの仕事と考えましょう！「我が家の家事・育児」シートを活用しては。



### □ ママの気持ちに寄り添おう！

妊娠中は、体内のホルモンバランスが変化し、心身ともに不安定になります。そんなときに**パパがママの気持ちに寄り添って話を聞くとママはすごく楽になります**。「具合はどう？」と言葉に出してママをいたわることも大切です。

### □ 家族の時間を楽しもう！

妊娠中に「楽しい」と感じることは、お腹の赤ちゃんにも伝わります。妊娠中期になって、ママの体調が落ち着いたなら、家族の時間を楽しみましょう。

### □ 育児休業を取るかなど出産後の生活についてお互いの希望をママと話し合しましょう！

勤務先の制度や手続について情報収集しておきましょう。また、育児休業を取ると決めたら出来るだけ早く勤務先に相談しましょう。

### □ ママのそばでのたばこは厳禁！

妊婦さんがたばこの煙を吸い込むと血液の循環が悪くなり、赤ちゃんに必要な栄養と酸素が行き届かなくなります。低体重児出生のリスクが高くなりますので注意してください。

## 先輩ママの声

妊娠や出産についての情報収集をしてくれている姿に頼もしさを感じました。パパが当事者意識を持っているとママはすごく安心すると思います。(20代)

子どもの名前を夫婦で一緒に考えているときがとても幸せ。(20代)

男性が思っている以上に、女性にとって「話を聞いてもらう」って大事なことです。体調が悪かったり、初めての出産で不安になったりすると、どうしても精神状態が不安定になっちゃうっていうママは多いと思う。そんなときに「うん、うん」って話を聞いてくれて、どーんと受け止めてくれるパパだと素敵ですね。(30代)

本当にしんどい時期だからこそ、その人の素の優しさというか、思いやりを感じる。夫婦の絆が一層深まるのはこの時期だと思うし、逆に、この時期に夫に幻滅すると後を引くと思う。(30代)





## パパは

### □ 赤ちゃんに声かけを！

お腹の赤ちゃんへパパからも話しかけてあげましょう。

### □ 常に連絡がとれるように！

いつ何があるかわかりません。何かあったときにいつでも連絡がとれるようにしておきましょう。仕事中含め、**自分の居場所を妻に知らせておきましょう。**

### □ 職場の人との信頼関係の構築も重要

妊婦健診への付き添いや、出産時などで休む時に、職場の理解、協力が得られるよう、前もって周囲の人をお願いしておきましょう。

### □ 新しい家族を迎える準備を！

ママと相談してベビールームを作っておきましょう。ベビー用品の買い物と一緒に出かけましょう。家族が増える実感が、グッとわいてきます。

### □ ママの腰や背中をマッサージしてあげよう

お腹も大きくなり、腰痛などになりやすい時期。**ママをいたわる優しさを大切に。**

### □ 入院・出産の準備と段取りをママと確認しておこう

タクシー会社の連絡先や産院への行き方、夜間の連絡先を確認しておきましょう。

### □ 立ち会う？ 立ち会わない？

出産に立ち会うのかどうか、ママと相談しておきましょう。立ち会う場合は、出産時にパニックにならないよう、事前に出産についての知識を身に付けておきましょう。

※立ち会い出産の可否は病院に確認を取ってください。



## 先輩パパの体験談

### そのときは急にやってくる!!

出産予定日の3週間前に妻が破水。仕事だった私は、予期せぬ一報に「そんなバカな」と一瞬パニックになりかけながら、ただちに上司に報告すると「すぐに帰りなさい!」の一言。理解ある上司に感謝ですが、そろそろ生まれるかもしれないことをかなり前もって周囲に連絡し、仕事の調整もしていたからこそ急な帰宅にも対応してもらえたのかと。(20代)

### パパも事前準備が大事!!

仕事が忙しかったときは、ちょっとしたすき間時間に、スマホでネット上の出産にまつわる体験談を読むようにしていたことが役に立ちました。色んな人の体験談、特に失敗談からは学ぶことが多かったですね。自分なりに事前準備はしたつもりでしたが、それでもいざその時になったら頭が真っ白。急入りに準備するに越したことはないと思います。(30代)

# さあ！ いよいよ出産のとき！

## パパのための出産準備

### 産院見学や到着までのシミュレーションを

夜間は通常の外来と出入り口が違うことも。駐車場の利用の仕方など細かいところも事前に確認しておきましょう。

### 赤ちゃんの記録準備

カメラ、ビデオのバッテリーや記録容量に十分なゆとりを。また、出産中は、パートナーの気を散らすフラッシュは使わないようにしましょう。カメラの持ち込みが可能かどうかは病院に事前に確認してください。

### 簡単に作れるレシピ本

出産してから1週間程度は最低でも入院します。（帝王切開の場合は2週間以上ということも。）また、里帰り出産のときは出産後も含めて長期間帰省することもあります。料理が苦手でも簡単に作れるレシピを準備しておきましょう。ママが退院後も、体調が落ち着くまではパパの協力が大切です。

### 出産後の公的書類や印鑑を用意しておく

赤ちゃんが生まれたら、色々な手続きが必要です。ママは産後赤ちゃんの世話や自分の体調管理でほとんど外出できません。パパが手続きを進めましょう。  
主な手続き：出生届、出産育児一時金、出産一時費用、児童手当、子の健康保険など（詳しくは、なら子育て情報ブック参照）

### 医療機関の情報

|              | 名 称 | 住 所 | 連 絡 先 |
|--------------|-----|-----|-------|
| 妊婦健診を受ける医療機関 |     |     |       |
| 出産予定の医療機関    |     |     |       |

### MEMO

# 出産の流れ

陣痛が始まったら出産予定施設に連絡して指示を仰ぎましょう。

陣痛が10分おきになったらいよいよ出産間近です。

## 第1期

陣痛が始まって、子宮口が全開するまで。初産で約10～12時間、経産で約4～5時間ほどかかります。

### パパは

分べん待機室（陣痛室）などでママに付き添える産院もあります。分べん室に入るまでの時間、パパが付き添ってくるとママは心強い！陣痛中は腰が痛むことが多いので、腰をさすってあげたり、マッサージをしてあげたりしましょう。

## 第2期

出産のクライマックス。赤ちゃんが産道を通り、母体の外に出てきます。

### パパは

立ち会い出産をする場合は、医師、助産師の指示通りの呼吸法やいきみができるようにママをリードしましょう。カメラ撮影をする場合は、カンガルーケアなどシャッターチャンスを見逃さないように。立ち会い出産をしない場合は、分べん室の外で待つことになります。分べん室に入るママに心をこめた言葉をかけて励ましましょう。

※カメラ撮影の可否は病院に確認してください。



## 第3期

赤ちゃんが誕生してから胎盤が出てくるまで。初産で約20分～30分。

### パパは

出産後のママに感謝の言葉をたっぷりかけましょう。  
これが最も大切なことかもしれません。

# 赤ちゃん誕生の記録

赤ちゃんとの写真を貼ってね。

|                   |          |       |     |
|-------------------|----------|-------|-----|
| 名前                |          | 名前の由来 |     |
| 出生<br>年 月 日 ( 曜日) |          |       |     |
| 出生時刻<br>時 分       |          | 性別    | 血液型 |
| 体重<br>g           | 身長<br>cm |       |     |
| 頭囲<br>cm          | 胸囲<br>cm |       |     |

# 第3章

## 赤ちゃん誕生から 1歳になるまで



# 出産～1か月

実際の日付

月 日 ～ 月 日

## パパの心得

ふたりのもとにやってきてくれたかけがえのない赤ちゃん。ハッピーな家族を目指して、ママと協力しながら子育てのペースを作っていきましょう。まずは、ママが体を休め、体調を戻すのが最優先です。



知っておこう！  
ママの状態

出産を終えたばかりのこの時期は、頻回の授乳とおむつ替えなどで、心身ともに疲れがたまっています。睡眠不足や疲れでイライラしたり、不安になったりすることもあります。



知っておこう！  
赤ちゃんの状態

このころの赤ちゃんはまだまだ単調で、ねんね、おむつ、授乳のくりかえしです。昼夜関係なく授乳頻回。おむつも1日10回以上取り替えないといけません。また、赤ちゃんは泣くことがお仕事です。お腹が空いたり、おしっこやうんちなどが出た等の不快な思いの時に泣いてサインを出すので、まず授乳やおむつを確認してみてください。



パパは

### ☐ ママに十分な休養を！

分娩後、妊娠前の状態に戻るまでの約6～8週間を「産褥期（さんじょくき）」といい、この期間には十分な休養をとることが必要です。パパや周りの家族が協力して家事などをシェアし、ママが睡眠不足や過労にならないように気を付けましょう。

もくよく

### ☐ 沐浴

生まれたばかりの赤ちゃんの入浴を沐浴と言います。片手で赤ちゃんの身体を支え、片手で赤ちゃんを洗うので、沐浴は腕の力が必要です。

### ☐ ママの話を聞こう！

出産は、男性が思っている以上に大変な仕事です。ホルモンバランスの変化から精神的に不安定になることもあるので、ママの気持ちに寄り添って話を聞く姿勢が大事です。とにかくこの時期はママをいたわる気持ちを忘れずに。

### ☐ 1か月健診に付き添おう！

1か月健診は、出産病院で受診します。主に、順調に成長しているか、先天的な異常がないかを確認しますので、ママと一緒に行ってみましょう。

## 出産後の性生活について

1か月健診で異常がなければ再開して大丈夫。でも、妊娠する可能性があることを覚えておきましょう。産後のママは、デリケートです。ママの体調を察し、いたわりの気持ちを持ちましょう。大切なのは、ママへの思いやりです。

# 沐浴の手順（一例）

## 1 準備

### 用意するもの

ベビーバス・洗面器・石鹸（ベビーソープ）・湯温計・バスタオル・ガーゼ・着替え・綿棒など  
お湯の温度は夏場では 38℃、冬場では 40℃が目安です。



## 2 ゆっくりとお湯につける



足元からゆっくりとお湯につけます。

## 3 やさしく洗う



顔→頭→首→上半身→下半身→背中→おしりの順に。脇や手首、足首のしわの中にも忘れずに。顔はガーゼで軽くふくだけでも大丈夫。



背中を洗うときは、右手にもたれかかるように赤ちゃんをうつぶせにします。

## 4 洗い終わったら



身体をタオルでつつむように拭いた後、服を着せます。耳は綿棒などで水分をふきとります。

## 5 ミルクをあげて終わり！



赤ちゃんが欲しがらば、母乳かミルクをあげて、静かに寝かせます。

## 正しい抱き方



体にタオルをかけ、利き手と反対の手の親指と中指を赤ちゃんの両耳のうしろくらいにおいて首を支えます。利き手は、赤ちゃんの足の間にしておしりを支えます。洗うときは、利き手で洗います。

## Point

### 押さえておこう！

## マタニティ・ブルー（ズ）と産後うつ

出産直後から数日後までの一時的な気分の変調で、約 25～30%の人が経験するといわれます。イライラする、ちょっとしたことで涙が出るなど、心身の不調を感じることがありますが、これは、出産に伴うホルモンバランスの崩れなどが関係していると言われており、自然に落ち着いていくことが多いです。いつもと違うママだと思ったら、パパは、責めたりせずに優しく見守ることを心がけましょう。

もし、2週間以上たっても心身の変調がおさまらない場合は、「産後うつ」の可能性があります。医師や助産師・保健師に相談してください。パパから見て様子がおかしいと思ったら、早めに対処しましょう。

最近では、出産後、急速にパートナー間の関係が悪化する「産後クライシス」という言葉もあります。赤ちゃんが生まれて直ぐのときこそ、お互いの愛情を深めあう機会が大切です。

# 生後2～4か月

実際の日付

月 日 ～ 月 日

## パパの心得

いつも赤ちゃんと一緒にいて世話をする生活は、どんなに子どもをかわいいと思っている人でもストレスを感じるもの。育児や家事をシェアし、ママの話をよく聞いて、一緒に育児について考えましょう。



知っておこう！  
ママの状態

赤ちゃんがすこしずつまとめて寝るようになり、多少気持ちにゆとりが出てきます。しかし、赤ちゃんを連れて外出することが難しく、孤立感を感じやすくなります。母体が元の状態に戻るまで6～8週間。十分な休養がとれるように、家事は家族で分担を。



知っておこう！  
赤ちゃんの状態

起きている時間が長くなり、夜中もわりと眠ってくれるようになります。だんだんと笑顔ができるようになるのもこの頃。ママやパパの声がするとそっちを向くこともあります。これは、赤ちゃんの中で、ママやパパが、他の人とは違う特別な存在になってきたからです。

※赤ちゃんの成長には個人差があるものです。  
過剰に心配せずに見守ってあげてください。

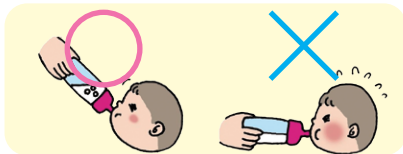
## Point

### 押さえておこう！

#### ミルクの作り方・飲ませ方

- ①手を石鹸で洗います。
- ②殺菌のため、一旦、煮沸した後、70℃以上に保ったお湯を用意します。
- ③ほ乳瓶にできあがり量の3分の2ほど入れてから、ミルクをいれ、よく振って溶かします。
- ④残りのお湯を入れ、人肌くらいまで冷めます。腕の内側へ1, 2滴たらして熱くない程度。(氷水に浸けると早く冷めます)
- ⑤腕全体で赤ちゃんを包み込むようにして抱き、赤ちゃんの表情を見て、語りかけながら飲ませましょう。

(注意) 赤ちゃんに空気が入らないように  
ほ乳瓶は少し立てて飲ませよう



#### 飲ませ終わったら

赤ちゃんの頭をパパの肩に乗せて、たて抱きにしたり背中をさすったり、優しくとんとんと叩いたりしてげっぷをさせましょう。  
(げっぷと一緒に吐く場合があるので、肩にタオルを敷いておくといいでしょう)





## パパは

### 赤ちゃんは遊んでもらうとうれしい！

おっぱいを飲む以外はほとんど寝ていた赤ちゃんが、自分で興味を持って首や目を動かし、外からの刺激を感じて、いろんなことを学んでいくようになります。天気の良い日は、日光浴やお散歩をして、外の空気や自然の音などたくさんの刺激を与えてあげましょう。家族をはじめ、たくさんの人と関わることで、言葉や情緒がより豊かに育っていきます。

#### 注意！

##### 『乳幼児揺さぶられ症候群』

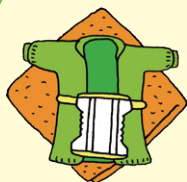
赤ちゃんを強く揺さぶりすぎるなど大きな衝撃を与えると、脳に出血を引き起こすことがあります。赤ちゃんをあやすときは強く揺さぶらないように注意しましょう。

### お風呂のいれ方 (一例)

#### 入浴

1か月を過ぎると、抵抗がついてくるので、家庭のお風呂に入ることもできます。湯温は、大人には少しぬるい程度の38～40度。一人で入れるときは、入浴後の着替えなど事前準備をお忘れなく。

1



パジャマ、おむつを準備

2



先に大人が身体を洗う。  
冬はシャワー等で浴室を  
温めておく。

3



赤ちゃんをむかえて身体を洗  
う。椅子に座って揃えた太  
ももの上に載せると安定する。

4



片手で頭を固定してもう片  
方で手を握ってあげると赤  
ちゃんは安心。

5



ママに赤ちゃんを手渡し、  
身体をふいたり、衣服を  
着せてもらおう。

お風呂は赤ちゃんとの  
大切なコミュニケーションの場。  
ママとの連携プレー  
で手際よく！

## 4 か月児健康診査

生後4か月の子どもを対象に、身体計測・診察を行います。(市内の登録医療機関にて無料で実施) 4か月の頃は、身体の成長と発達の基礎をつくっていく大切な時期です。お子さんの成長・発達を確認する機会として、ぜひ受診してください。

※お子さんが4か月になる前に個別通知します。詳細は奈良市母子保健課のホームページをご覧ください。

# ある赤ちゃんの一日



|       | 赤ちゃん           | 2人とも育休を取得している場合       |
|-------|----------------|-----------------------|
| 22:00 |                |                       |
| 23:00 |                |                       |
| 0:00  |                |                       |
| 1:00  |                |                       |
| 2:00  | 2:15 授乳、おむつ交換  | 赤ちゃんの夜泣きで起きる・ミルクの調乳   |
| 3:00  |                |                       |
| 4:00  |                |                       |
| 5:00  |                |                       |
| 6:00  | 6:10 授乳、おむつ交換  | 起床                    |
| 7:00  |                | 朝食の準備・朝食・片付け          |
| 8:00  |                | 洗濯・部屋の掃除              |
| 9:00  | 9:10 授乳        |                       |
| 10:00 |                |                       |
| 11:00 | 11:30 おむつ交換    | 赤ちゃんを片方に預けお買い物／昼ご飯の準備 |
| 12:00 |                | 昼ご飯                   |
| 13:00 | 13:10 授乳、おむつ交換 |                       |
| 14:00 | 14:00 おむつ交換    |                       |
| 15:00 | 15:10 遊びタイム    | 赤ちゃん遊ぶ                |
| 16:00 | 16:30 授乳、おむつ交換 | 洗濯物の取り込み              |
| 17:00 | 17:00 おむつ交換    | 夕食の準備                 |
| 18:00 | 18:30 おむつ交換    | 夕食・片付け                |
| 19:00 | 19:40 入浴、授乳    | 赤ちゃんの入浴(交代で)・入浴       |
| 20:00 | 20:00 おむつ交換    |                       |
| 21:00 |                |                       |
| 22:00 | 22:00 授乳       |                       |
| 23:00 |                |                       |
| 0:00  |                | 就寝                    |
| 1:00  |                |                       |
| 2:00  |                |                       |
| 3:00  | 3:15 授乳、おむつ交換  | 赤ちゃんの夜泣きで起きる・ミルクの調乳   |
| 4:00  |                |                       |
| 5:00  |                |                       |
| 6:00  |                |                       |

※授乳やおむつ交換の頻度、夜泣きの有無などは赤ちゃんによって個人差があります。

| 赤ちゃん  |                                                                                                                                                                                         | 1人が育休を取得、1人が仕事をしている場合                                                                   |                                                                                      |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
|       |                                                                                                                                                                                         | 育 休                                                                                     | 仕 事                                                                                  |
| 22:00 |                                                                                                                                                                                         |                                                                                         |                                                                                      |
| 23:00 |                                                                                                                                                                                         |                                                                                         |                                                                                      |
| 0:00  |                                                                                                                                                                                         |                                                                                         |                                                                                      |
| 1:00  |                                                                                                                                                                                         |                                                                                         |                                                                                      |
| 2:00  | 2 : 15 授乳、おむつ交換       | 赤ちゃんの夜泣きで起きる・ミルクの調乳（交代で行う）                                                              |                                                                                      |
| 3:00  |                                                                                                                                                                                         |                                                                                         |                                                                                      |
| 4:00  |                                                                                                                                                                                         |                                                                                         |                                                                                      |
| 5:00  |                                                                                                                                                                                         |                                                                                         |                                                                                      |
| 6:00  | 6 : 10 授乳、おむつ交換       | <br>起床 |                                                                                      |
| 7:00  |                                                                                                                                                                                         | 朝食の準備                                                                                   | 朝食・片付け                                                                               |
| 8:00  |                                                                                                                                                                                         | 洗濯                                                                                      | 仕事                                                                                   |
| 9:00  | 9 : 10 授乳                                                                                              |                                                                                         |                                                                                      |
| 10:00 |                                                                                                                                                                                         |                                                                                         |                                                                                      |
| 11:00 | 11 : 30 おむつ交換、一緒に買い物                                                                                   | 赤ちゃんと買い物                                                                                |                                                                                      |
| 12:00 |                                                                                                                                                                                         | 昼ご飯                                                                                     |                                                                                      |
| 13:00 | 13 : 10 授乳、おむつ交換      |                                                                                         |                                                                                      |
| 14:00 | 14 : 00 おむつ交換                                                                                          |                                                                                         |                                                                                      |
| 15:00 | 15 : 10 遊びタイム                                                                                                                                                                           | 赤ちゃんと遊ぶ                                                                                 |                                                                                      |
| 16:00 | 16 : 30 授乳、おむつ交換      | 洗濯物の取り込み                                                                                |                                                                                      |
| 17:00 | 17 : 00 おむつ交換                                                                                         |                                                                                         |                                                                                      |
| 18:00 | 18 : 30 おむつ交換                                                                                        | 夕食の準備                                                                                   |                                                                                      |
| 19:00 | 19 : 40 授乳                                                                                           | 夕食・片付け                                                                                  |                                                                                      |
| 20:00 | 20 : 00 入浴・おむつ交換                                                                                     | 入浴                                                                                      | 赤ちゃんの入浴・遊ぶ                                                                           |
| 21:00 |                                                                                                                                                                                         |      | 部屋の掃除                                                                                |
| 22:00 | 22 : 00 授乳                                                                                           |                                                                                         | ミルクの調乳                                                                               |
| 23:00 |                                                                                                                                                                                         |                                                                                         |                                                                                      |
| 0:00  |                                                                                                                                                                                         | 就 寝                                                                                     |                                                                                      |
| 1:00  |                                                                                                                                                                                         |                                                                                         |  |
| 2:00  |                                                                                                                                                                                         |                                                                                         |                                                                                      |
| 3:00  | 3 : 15 授乳、おむつ交換   | 赤ちゃんの夜泣きで起きる・ミルクの調乳（交代で行う）                                                              |                                                                                      |
| 4:00  |                                                                                                                                                                                         |                                                                                         |                                                                                      |
| 5:00  |                                                                                                                                                                                         |                                                                                         |                                                                                      |
| 6:00  |                                                                                                                                                                                         |                                                                                         |                                                                                      |

※授乳やおむつ交換の頻度、夜泣きの有無などは赤ちゃんによって個人差があります。

# ある赤ちゃんの一日



|       | 赤ちゃん           | 共働き家庭の場合                   |
|-------|----------------|----------------------------|
| 22:00 |                |                            |
| 23:00 |                |                            |
| 0:00  |                |                            |
| 1:00  |                |                            |
| 2:00  | 2:15 授乳、おむつ交換  | 赤ちゃんの夜泣きで起きる・ミルクの調乳        |
| 3:00  |                |                            |
| 4:00  |                |                            |
| 5:00  |                |                            |
| 6:00  |                | 起床                         |
| 7:00  | 7:10 授乳、おむつ交換  | 朝食の準備・朝食・片付け／洗濯            |
| 8:00  | 保育園へ           | 保育園に送る・出勤                  |
| 9:00  |                |                            |
| 10:00 |                |                            |
| 11:00 |                |                            |
| 12:00 |                |                            |
| 13:00 | 保育園            | 仕事                         |
| 14:00 |                |                            |
| 15:00 |                |                            |
| 16:00 |                |                            |
| 17:00 |                |                            |
| 18:00 | 18:30 帰宅・おむつ交換 | 保育園お迎え／夕食の準備・夕食・片付け        |
| 19:00 | 19:40 入浴、授乳    | 赤ちゃんの入浴(交代で)／入浴・赤ちゃん遊ぶ     |
| 20:00 | 20:00 おむつ交換    | 部屋の掃除／洗濯物の取り込み             |
| 21:00 |                | ミルクの調乳                     |
| 22:00 | 22:00 授乳       |                            |
| 23:00 |                | 就寝                         |
| 0:00  |                |                            |
| 1:00  |                |                            |
| 2:00  |                |                            |
| 3:00  | 3:15 授乳、おむつ交換  | 赤ちゃんの夜泣きで起きる・ミルクの調乳(交代で行う) |
| 4:00  |                |                            |
| 5:00  |                |                            |
| 6:00  |                |                            |

※授乳やおむつ交換の頻度、夜泣きの有無などは赤ちゃんによって個人差があります。

# 他の先輩ママ・パパたちにも聞いてみよう！

## 先輩ママの声

夫に言ってもらって嬉しかった言葉「いつもありがとう」。大変な時に言われると本当に救われます。「いえいえ、こちらのほうこそ感謝してます」って気持ちになれる。感謝の気持ちでもつだけじゃなく、言葉に出して相手に伝えることが大事なんだなあと思います。(20代)

## 先輩パパの体験談

良かれと思ってやったことでも、妻に対する気遣いがなければ、逆効果になってしまふことがあります。家事や育児の仕事をシェアすることも大事ですが、気持ちをシェアすることがより大事ではないでしょうか。育児について話し合い、それぞれの家庭にあった育児スタイルでわが子に向き合う。それが父親に求められる姿勢だと思います。(30代)

### ミニコラム

#### 母親が子育てするのは当たり前？

#### 社会通念によって引き起こされる、ママの働きづらさと育児不安

「母親が子育てするのは当たり前」という考えは、ママが子育てに専念していても、働いていても、ママを不安にし、悩ませます。

ママが子育てに専念すると、常に目が離せず、意思疎通がうまくいかない子どもと家でふたりっきりの時間がほとんどです。また、いくら子育てを頑張ったとしても、「母親は子育てして当たり前」という社会通念のもと、評価されることがあまりありません（イクメンという言葉がある反面、子育てするママを称賛する言葉がないことにもあらわれています）。このように社会的承認を得られず、正解のない子育てを孤独に続けると、ママは育児不安に陥りやすくなります。

一方、ママが働いている時は、会社の中で一人間として評価され、給与を貰い、誰かの手を借りたり、保育園にあずけたりして、子どもと距離を置く時間が取れるため、育児不安に陥ることは少ないかもしれません。しかし、「母親が子育てするのは当たり前」という社会の価値観によって、女性が仕事に専念すると「母親失格」「子どもがかわいそう」などと言われてしまうというジレンマがあります。

ママがこのような不安に陥らないように、ママがひとりになれる時間や友人に会う時間などママが自分らしくいられる時間を確保するためにもパパの協力が必要です。また、ママだけが子どものことを考えなくてもいいように、パパはこのハンドブックを活用し、日頃から育児を担って、一人でも子どもの面倒を見られるようになりましょう。

# 生後5～7か月

実際の日付

月 日 ～ 月 日

## パパの心得

この頃から赤ちゃんによっては「パパ見知り」（パパに対する人見知り）することがあります。パパにとってはショックかもしれませんがパパが嫌いというわけではありません。赤ちゃんが自分をお世話する人の認識ができるようになった証です。パパが赤ちゃんと一緒に積極的に関わることで赤ちゃんもパパ見知りを克服していきます。



## 知っておこう！ ママの状態

授乳間隔が長くなってきます。そろそろママも自分の時間を持ちたくなる頃です。また、月経がはじまっていなくても妊娠の可能性はあります。次の子どもをいつ欲しいのか、二人で話し合って決めましょう。



## 知っておこう！ 赤ちゃんの状態

首が座っておでかけしやすくなります。寝返りがうてるようになります。何でも口に入れます。人見知りが始まります。授乳やおしっこ回数が定まってきます。夜は、朝まで寝ることが多くなります。

## Point

※赤ちゃんの成長には個人差があるものです。  
過剰に心配せずに見守ってあげてください。

## 押さえておこう！

### おむつの替え方

#### ポイント

赤ちゃんとも目を合わせて声をかけながらしましょう！  
おむつかぶれの予防には、おしりを拭いた後、よく乾かすことが大切です。

#### 1 新しいおむつを準備する

おむつを開いてセットしておく。



#### 2 おむつをはずす



小さくたたんでゴミ箱へ。

#### 3 おしりを拭く

※女の子の場合は、感染症予防のため前から後ろに拭きましょう。



#### 4 新しいおむつを敷く

おむつをおしりの下に差し込む。



#### 5 おむつをとめる

左右対称にテープをとめ、両サイドのギャザーを出す。

※きつくしめすぎない



#### 6 手を洗う

終わったら、石鹸で手を洗いましょう。





## パパは

### 離乳食!

5～6か月から始まる離乳食。まずは1日1回からスタートです。母乳、ミルク以外の味や形に慣れさせるのが目的です。べーっと出されると腹が立つときもあるでしょう。そこは根気よくチャレンジ! 食べてくれるようになってかわいくてたまりませんよ。親がおいしそうに食べる様子を見せることも、大切な離乳食の準備といえます。楽しい雰囲気で、「おいしそうでしょ」「ちょっと待っててね」と話しかけてあげましょう。赤ちゃんが食事を楽しいものと感じるようになります。

※離乳食については奈良市母子保健課ホームページに掲載しています。

### 赤ちゃんは遊びで成長する!

遊びの中で、赤ちゃんの「できる」は少しずつ進んでいきます。目に入ったものはとりあえず触って、つかんで、投げて、未知の感触を確かめています。また、色や音を覚えていたり、感覚や情緒の面も同時にどんどん豊かになっていく時期でもあります。

遊びを通じて赤ちゃんの発達をサポートする、これも大切な育児です。

#### □ いないいいないばあ

ハンカチなどで顔を隠して「ばあっ」とすると大喜び! 赤ちゃんの短期の記憶力・予測力・期待する気持ちなどが芽生えている証拠です。



#### □ くすぐりっこ遊び

歌を歌いながら赤ちゃんをくすぐってみましょう。歌詞もメロディーも適当でOK!



#### □ 寝返り練習

身体をねじるような動きをしていたら、そっと補助してくりと寝返りさせてあげましょう。赤ちゃんの動きに合わせてゆっくりするのがコツ。

### この時期に特に注意すべき事故例

寝返りをうつ ➡ ソファ・ベッドからの転落、掛布団やタオルなどに顔が埋まり窒息

何でも口に入れる ➡ 誤飲（たばこ、薬、洗剤、その他小さい物）

何でも触ろうとする ➡ （抱っこ中）ドアの開閉時に指を挟む、熱い鍋などに触ってやけど

# 生後8～12か月

実際の日付

月 日 ～ 月 日

## パパの心得

赤ちゃんは、遊んでもらうのが大好きです。できるだけ時間を作って、小さいうちからたくさん遊んであげてください。関われば関わるほど親子の絆は深まって、赤ちゃんはパパのことが大好きになります。



知っておこう！  
ママの状態

赤ちゃんが大きくなって、抱っこやおんぶをしながらの家事がつらくなってきます。また、夜泣きが続くなど、ママのストレスと疲れは想像以上です。赤ちゃんが動き回るようになるとさらに大変。パートナー間で協力して乗り切りましょう。



知っておこう！  
赤ちゃんの状態

お座りが上手になって、一人で座って遊びます。次第にハイハイやつかまり立ちができるようになります。手先が器用になり、ふたの開閉などができるようになります。「ブーブー」などの簡単な言葉もわかるようになります。

※赤ちゃんの成長には個人差があるものです。過剰に心配せずに見守ってあげてください。

Point

押さえておこう！

赤ちゃんが泣き止まない理由は何？

Check!

- ☐ おむつは大丈夫？
- ☐ おなかはすいていない？
- ☐ 熱はない？
- ☐ 痛いところはない？
- ☐ 暑すぎたり寒すぎたりしていない？

赤ちゃんは泣くことで意思表示！

泣き声は赤ちゃんの唯一といってもいいコミュニケーション手段です。赤ちゃんが親に何かサインを送っている場合が多いです。「どうしたの？」と声をかけながら、泣いている理由は何かひとつひとつチェックしましょう。

理由もなく泣くことがあります。

泣いている理由がわからないときは、まず、抱っこしてあげてスキンシップをとりましょう。親の鼓動やぬくもりに安心して泣き止んでくれるかも。



## パパは

身体がしっかりしてきて、遊び方もダイナミックなものを喜ぶようになります。色んな遊びをすることは赤ちゃんの健やかな成長にもとても大切です。

※赤ちゃんの体はまだまだデリケートです。脱臼や打撲といったケガ・事故には十分注意しましょう。

### □ たかいたかい

赤ちゃんの顔を見てあまり無理をしないで。



### □ ハイハイ鬼ごっこ

思う存分赤ちゃんがハイハイができるようにスペースを作りましょう！



### □ つたい歩きでおいでおいで

おもちゃやぬいぐるみで誘ってみてもいいですね。



休日には赤ちゃんを散歩に連れ出したり、赤ちゃん留守番をするなどママにも自由時間を持ってもらいましょう。ママには、リフレッシュしてゆとりをもって育児をしましょう方が、赤ちゃんのためにもなります。

### □ 飛行機ブーン

赤ちゃんの両脇をもってバランスをとりましょう。



### □ ぎっこんぱったん

赤ちゃんが一気に倒れないようやさしくしましょう。



## 10 か月児健康診査

生後10か月の子どもを対象に、身体計測・診察を行います。(市内の登録医療機関にて無料で実施) 10か月の頃は、行動範囲も広がり、お子さんなりの自己主張も出はじめる時期です。お子さんの成長・発達を確認する機会として、ぜひ受診してください。

※お子さんが10か月になる前に個別通知します。 詳細は奈良市母子保健課のホームページをご覧ください。

## FREE SPACE

メモなどご自由にお使いください。

# 第4章

## 1歳から6歳まで



# 1 歳

## パパの心得

赤ちゃんが初めて迎える誕生日をママと一緒に祝いましょう！  
家族が増えてから1年。これまでの日々を振り返ってみてください。

## 1 歳ってどんな時期？

### 好奇心旺盛！動きが活発になります

1歳になると赤ちゃんは、「乳児」から「幼児」になります。次第にひとりで立って歩いたり、意味のある言葉をしゃべったりと、1歳代の心と身体の発達には目を見はるものがあります。1歳半くらいまでには、多くの子がひとり歩きをするようになりますが、いっぽう言葉の発達は個人差が大きいものです。意味のある言葉が出てこなくても、「おくちはどこ？」と話しかけてちゃんと口を指さしするなど、大人のいうことをある程度理解しているなら、身体を使った遊びを取り入れながら日常生活の中で声をかけましょう。食事のときにはテレビを消すなどを心がけ、親子で言葉をかわす楽しさをたくさん経験することも大切ですね。



※ひとり歩きがはじまって赤ちゃんの行動範囲が  
広がると、身の回りの危険も増えます。

〈参考〉なら子育て情報ブック「おうちの危険箇所チェック」

※最新版は、奈良市公式 HP をチェック

## 1 歳 7 か月児健康診査

1歳7か月の子どもを対象に、歯科健診・歯科指導・問診・身体計測・内科診察・育児相談・栄養指導・栄養相談を行います。＜中央保健センターにて無料で実施＞  
お子さんの成長・発達の確認と育児相談をする機会として、受診してください。

※対象月の前月に個別に通知します。詳細はならしみんだより、奈良市母子保健課のホームページをご覧ください。

# おうちでできる遊び

## からだを使った遊びが大好き

この時期の子どもは、全身を使ったダイナミックな遊びが大好きです。また、これらは、腰や背中を強くし、しっかりとしたひとりで歩きにも役立ちます。親子のオリジナル遊びを考えてみてもいいかもしれません。

## ボール遊び

大きめのボールをゆっくり転がしてキャッチさせましょう。最初はできなくても徐々に慣れてきます。自然にしゃがんだり立ったりすることで脚や腰の筋肉も鍛えられます。



## お布団山

お布団やクッションを積んでお山に！親子でよじ登ろう！！※手や体幹(腰や背中)をしっかり使い、よじ登ることで身体の土台をつくっていきまします。こけた時にさっと手が出ることにもつながります。



## まきまきシート

シートや薄い毛布を身体にまきまきして、ゴロゴロ。まかれて圧が加わることで安心感も。テンションが上がりがすぎた時、かんしゃくが出た後、寝る前のクールダウンの役目も。



## お手伝いごっこ

赤ちゃんは大人のマネをするのが好き。「ゴミ箱にゴミを捨てる」や「ものをとってくる」といったお手伝いのマネをさせてみましょう。頼んだことができたらしっかりと褒めてあげることが大事です。



## のぼっておりて

低い台など、子どもが登れる段差を見つけてのぼりおりさせてみましょう。最初は少し体を支えてあげて。一人でできるようになったら「やったー！できたー！」とオーバーに喜んであげることも大切なコミュニケーションです。でも、勝手に台や階段の上り下りをしてしまう危険があるので、階段には柵を利用するなどの転落防止策も忘れずに！



## 何でもおもちゃに変身！

子どもにかかれば、新聞紙、段ボール、空き箱、ティッシュ、ペットボトルと身の回りの物は何でもおもちゃに早変わり。空き箱を積み上げてくずしたり、新聞紙をひたすらびりびり破いて遊んだり、子どもならではの遊びの工夫には大人も感心することでしょう。子どもの目線になって親自身も楽しみながら、遊んでみてください。



## 2歳～3歳

### パパの心得

一般的に2歳頃から「第一次反抗期」に入ります。成長していく大切なプロセスですので温かく見守ってあげてください。子どもを叱るときは、感情的にならず、何がダメかを目を見て根気よく教えましょう。また、両親が一緒になって叱らず、一方が叱ったら一方がフォローし、子どもの逃げ場所を作っておくことも大切です。

### 2歳ってどんな時期？



### 何にでもイヤ！を連発

第一次反抗期と呼ばれ、自己主張が激しくなる時期。靴をはかせたり、洋服を着せたりなど、親が手助けしようとする、「自分でする」と手助けをイヤがったり、自分の思い通りにならないと、泣きわめいたりする子もいます。この時期は、自立心が芽生えてくる一方で、まだ自分の感情のコントロールができません。そういう時期だと理解したうえで、子どもの自発心を尊重しつつ、してよいことと悪いことの区別をつけさせるため、根気よく接していきましょう。

### 3歳ってどんな時期？



### 他人を思いやる心が発達してきます

徐々に周囲の人の感情表現に注意を向けることができるようになってきます。家族が風邪をひいてしんどそうにしていたり、ケガをして痛がっていたりすると「大丈夫？」と声をかけてくれることもあります。「○○ちゃんの○○の言葉が、パパはうれしい。」など、うれしい気持ちを伝えてあげましょう。また、この時期は話し言葉の基礎ができ、知的好奇心が高まり、「なんで？」「どうして？」と、盛んに質問をするようになります。面倒がらずに一つ一つ答えて、子どもの「知りたい」という欲求を満たしてあげられるといいですね。



## パパは

### 二人でお出かけ！

この時期は運動能力が飛躍的に発達する頃です。そして、外で遊ぶことが大好きになってきます。平日忙しくてなかなか遊べなくても、休みの日に一緒に近くの公園にでも遊びに行くと、きっと子どもは大喜びすることでしょう。

《参考》なら子育て情報ブック「お出かけマップ」

#### 持ち物 リスト(例)

☐ 着替え一式

☐ ベビーカー

☐ 抱っこひも

☐ おむつ替えセット

(おむつ3～4枚、おしりふき、ビニール袋、バスタオル等)

☐ ウエットティッシュ

☐ ハンドタオル

☐ 飲み物

☐ おやつ

☐ おもちゃ(車の中で飽きさせないように)

【夏】 ☐ 帽子 ☐ 虫よけ

☐ 虫刺されの薬(子供用)

【冬】 ☐ 防寒着



※夏は、熱中症に注意！こまめに水分補給をしましょう。また、ベビーカーに乗せたまま子どもが眠ってしまったら、涼しい場所へ移動して寝かせてあげましょう。

※外遊びには危険もいっぱいです。急に道路に飛び出したり、遊具から落ちたりすることのないよう、十分に注意してください。

## 3歳6か月児健康診査

3歳6か月の子どもの対象に、検尿・歯科健診・歯科指導・問診・身体計測・内科診察・視聴覚検査・育児相談・栄養相談を行います。＜中央保健センターにて無料で実施＞  
お子さんの成長・発達の確認と育児相談をする機会として、受診してください。

※対象月の前月に個別に通知します。詳細はならしみんだより奈良市母子保健課のホームページをご覧ください。

## 4 歳～ 6 歳

これくらいの時期の記憶が大きくなっても残っている子どもは結構います。この時期に身に付いた習慣はその子の基礎となり、親子の思い出は宝物になります。子どもが自分の力で歩んでいけるよう、親は良き道標となりつつ、また、大きくなってからこのときのことを家族で語り合えるよういっぱい思い出を作りましょう。

### 4 歳ってどんな時期？



#### おしゃべりが上手に

自分のことは自分でやりたがる時期。ときにわがままがでることも。衣服の着脱ができたり、はさみが使えたり、手先も器用になってきます。自分が経験したことを徐々に言葉で伝えられるようになり、おしゃべりが好きになってくる子もいます。たどたどしいおしゃべりでも、話の途中でさえぎったりせず、しっかりと聞いて、子どもにたっぷりとおしゃべらせてあげてください。

### 5 歳ってどんな時期？



#### 身の回りのことはひと通りできるように

着替えや食事、トイレと身の回りのことはたいてい一人でできるようになります。幼稚園や保育園などで友達との関わりも増え、思いやりや我慢といった、色々なことを覚えていきます。もちろん子ども同士でケンカをすることもあられるでしょう。これも成長に必要なことと捉え、あまり過敏にならないようにしましょう。また、集団生活になじんで楽しく過ごしているか、相手を思いやって、「ありがとう」や「ごめんね」がちゃんと言えているかどうか大事なポイントです。

### 6 歳ってどんな時期？



#### 表現力・想像力・理解力が高まります

自分を上手に表現したり、昨日、今日といった時間の感覚や前後・左右の感覚が身につきます。読む絵本も、絵が多い物から、ストーリーがあって情景を想像させるようなものにしていくといいでしょう。お手伝いもしたくなる年頃です。小学校に入学すると本格的に集団生活が始まり、誰かのために自分の役割を果たすということが大事になってきます。



## パパは

### たくさん 会話しよう！

保育園や幼稚園であったことなどを、親にたくさんお話ししたい時期。「すごいね」「よかったね」と共感しながら、しっかりと聞いてあげましょう。聞いてもらえた嬉しさから、人の話を聞ける子に育っていくはずです。

### 絵本をいっぱい 読んであげよう！

絵本は子どもの想像力を養います。親と一緒に読んだ絵本の一冊一冊が、子どもにとっては宝物として残っていくことでしょう。子どもの好きな絵本をたくさん読んであげてくださいね。

### お手伝いを させてみよう！

お手伝いを通して自分に与えられた役割をやり通すことの喜びを、お家でも経験させてあげてください。まずは、食事の前後にテーブルを拭くなど、簡単なことから始めましょう。きちんとお手伝いをしてくれたときはたっぷり褒めてあげましょう。



### 子どもの前での喧嘩はダメ！

パートナー間の喧嘩を通して、本音を言い合い、絆が深まることもあるでしょう。でも、子どもの前では少し意識してプレーキをかけましょう。子どもにとっては両親はどちらも大切な人。その大切な人がいがみあう姿は子どもを不安にさせ、情緒不安定になることもあります。**それぞれの良いところ**を子どもに聞かせてあげてください。きっと他人のいいところに気がつく子になっていきます。そして、もし子どもの目の前でケンカしてしまったら、子どもの目の前で仲直りしましょう！！そんな経験を通して人と人との関係を子どもは学んでいきます。

## 先輩パパの体験談

### 家庭が明るくなりました

私は、仕事が忙しかったこともあり、育児にはほとんどノータッチでしたが、今しか見られない子どもの成長を見たいと思い、休日に絵本の読み聞かせをするなど、できることから徐々に育児に関わっていきました。実際に関わることで子どもの今まで知らなかった部分を発見できたり、子どもを話題とした夫婦間の会話が aumentari といったプラスの要素がたくさんありました。奥さんも育児ストレスが軽減されたと言ってくれましたね。また、子どもの成長を今まで以上に2人で共有できるようになり、家族の絆が深まったと思います。少し意識を変えただけで、家庭が明るくなり、それが、毎日の活力、仕事への原動力になっています。もっと早くから子どもと関わればよかったなと少し後悔しているくらいです。(30代)

## 押さえておこう！

## 叱り方のコツって？

子どもが悪いことをしたとき、正しい方向に導いてあげることも親の大切な役目です。以下のポイントを意識してみてください。



## 「そのとき」に叱る

後で思い出したように叱っても子どもには伝わりません。悪いことをしたそのときに叱りましょう。

## メリハリをきかせて

伝えたいポイントをしばって明確に伝えましょう。「ここで遊んだらだめだよ、わかった？」と一言でもOK。子どもが反省したら、いつまでも引きずらないようにしましょう。

## 頭ごなしに叱らない

当然ですが、叱ることは、子どもに「あなたの行動はしてはいけないことだよ」というのを伝えることが目的です。自分の機嫌が悪い時にそれを子どもにぶつけるのは叱るという行為ではありません。こういう叱り方（怒り方）をしていると、いざ叱らなければいけないときに子どもにも伝わりません。

## 根気よく

子どもは何度も同じことを繰り返してしまいます。繰り返したことを責めるのではなく、根気よく一回目と同じように叱りましょう。何度も繰り返すことで子どもは色んなことを吸収して覚えていきます。

## 愛情をもって

これが一番大事です。子どものためにと愛情をもって叱ると伝わるものです。きつく叱ったときは少し時間を空けて笑顔でハグしてあげてもいいでしょう。

## パートナー間で役割分担して

ママがガミガミ叱って、パパが優しくして…といった形ばかりだと、ママだけが嫌われ者になってしまいパパだけがいいとこどりになってしまいます。ママが叱ったときは、パパがママがなんで叱ったのかを優しく子どもに伝えるなど、しっかりフォローをすることが大事です。普段は優しいけれど、いざというときはパパが叱るといった風に、それぞれにあった役割分担を話し合いましょう。

## 小学校入学に向けて 親子で規則正しい生活を心がけよう

## 早寝・早起き

規則正しい生活は子どもの健全な発育に不可欠です。十分な睡眠をとって、余裕をもって朝の支度をすませ、これから始まる小学生生活のリズムをつくっておきましょう。

## 朝ご飯は家族で食べよう

午前中の脳や身体のエネルギー源となる朝ごはん。目覚めの促進にもつながります。朝ごはんを食べないと、脳のはたらきが悪くなり、集中力が低下したり、体温が上がらず身体を動かしくなくなったりしてしまいます。帰宅が遅く、日頃わが子と過ごす時間が少ないパパは、朝食時を家族で食卓を囲む時間にしてみてください。

## 交通ルールを教えよう！

6歳だと、来年から小学生。はじめて親から離れて登校するという子がほとんど。入学前に小学校まで実際に一緒に歩いてみて、危険な場所の確認や、横断歩道や信号、車が来たら注意する、道路に急に飛び出さないなど基本的な交通ルールをしっかりと教えておきましょう。



# 付 録

おいわいごとカレンダー

育児タイムテーブル

思い出記入スペース

連絡先メモ

# おいわいごとカレンダー

| 主な行事           | 予定       | 内容                                                                                                                                              |
|----------------|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| おび いわ<br>帯祝い   | 年<br>月 日 | 妊娠5か月の「戌（いぬ）の日」にさらしの腹帯を巻いて安産をお祈りします。犬のお産が軽いのにあやかるという意味があります。                                                                                    |
| しち や<br>お七夜    | 年<br>月 日 | 産まれた日から数えて7日目のお祝いです。半紙などに子どもの名前を書いて飾ります。                                                                                                        |
| うち いわ<br>内祝い   | 年<br>月 日 | お宮参りの頃までに、出産のお祝いを頂いた方に子どもの名前で礼の品を贈ります。                                                                                                          |
| みや まい<br>お宮参り  | 年<br>月 日 | 生後1か月頃、健やかな成長を願って地元の社寺等にお参りします。現在ではあまり日にちにこだわらず、天気の良い日を選んでお参りすることが多いようです。                                                                       |
| く そ<br>お食い初め   | 年<br>月 日 | 生後100日目に、一生、食べ物に困らないように願い、赤ちゃんに食べる真似をさせる行事です。離乳食が始まる頃なので、特別な料理ではなく、おかゆなどに行うこともあります。                                                             |
| はつ せつ く<br>初節句 | 年<br>月 日 | 初めて迎える「お節句」のお祝いです。現在に伝わる五節句は「七走（1月7日）」「桃の節句」「端午の節句」「七夕」「菊の節句」で江戸時代から公的な休日でした。現代では、女の子は3月3日の桃の節句にひな人形、男の子は5月5日の端午の節句に五月人形やこいのぼりを飾り、家族で祝うのが一般的です。 |
| しち ご さん<br>七五三 | 年<br>月 日 | 子どもの成長に感謝し、幸せを願って地元の社寺等にお参りします。一般的には女の子は3歳と7歳、男の子は5歳の11月15日ですが、現在は、10月下旬から11月中に行われています。                                                         |

# 育児タイムテーブル

コピーしてお使いください。



22:00

23:00

0:00

1:00

2:00

3:00

4:00

5:00

6:00

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

23:00

0:00

1:00

2:00

3:00

4:00

5:00

6:00

# ★MEMORY

心に残った出来事を記録しておきましょう！

写真貼り付け欄

年 月 日  
歳 か月

# ★MEMORY

心に残った出来事を記録しておきましょう！

写真貼り付け欄

年 月 日  
歳 か月

# ★MEMORY

心に残った出来事を記録しておきましょう！

写真貼り付け欄

年 月 日  
歳 か月

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# ★MEMORY

心に残った出来事を記録しておきましょう！

写真貼り付け欄

年 月 日  
歳 か月

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# 連絡先メモ

|            |     |    |
|------------|-----|----|
| 妊婦健診       | 名称  | 電話 |
|            | 所在地 |    |
| 出産予定施設     | 名称  | 電話 |
|            | 所在地 |    |
| 保健所・保健センター | 名称  | 電話 |
|            | 所在地 |    |
| 保育所・幼稚園    | 名称  | 電話 |
|            | 所在地 |    |
| 保険証番号      |     |    |

**FREE SPACE** メモなどご自由にお使いください。



次号以降のTOMOIKU HAND BOOKのために  
あなたの声をぜひお聞かせください

発 行：令和8年5月

発行元：奈良市 共生社会推進課 男女共同参画室  
〒630-8580 奈良市二条大路南一丁目1番1号  
TEL：0742-81-3100 FAX：0742-34-5304  
E-mail: danjokyoudou@city.nara.lg.jp

※組織改正により、お問い合わせ先の担当課が変わっている場合がございます。ご了承ください。

子どもができたら妊婦のパートナーに読んでほしい  
育児ハンドブック



奈良市 共生社会推進課 男女共同参画室