

～子育て中のパパとママの味方～
育児・子育てサポート機関

さまざまなサポート機関があります。上手に利用しましょう。

- **ママ安心サポートいせ** ～切れ目のない妊娠・出産・子育て支援～
中央保健センターを中心に、母子保健コーディネーター（保健師）や助産師が中心となって支援を充実します。
 - ・母子保健相談支援事業
 - ・パパとママの教室（沐浴体験や妊婦模擬体験等を行います）
 - ・おめでとうコール
 - ・赤ちゃん訪問
 - ・ママ☆ほっとテラス
妊娠中や出産後のママが気軽に立ち寄り、相談ができる場所です。
 - ・産後ケア事業
※詳しくは、市のホームページをご覧ください。
問い合わせ先 健康課（電話 27-2435）
- **いせファミリー・サポート・センター**
一時的に子どもを預かってほしいときのためのシステムです。センターに会員登録（依頼会員）をして、必要なときに提供会員に預かってもらいます。
※詳しくは、同センターのホームページをご覧ください。
問い合わせ先 いせファミリー・サポート・センター（NPO法人三重みなみ子どもネットワーク）（電話 28-5692）
- **子育て相談** 保健師等の専門職による子育て相談です。
問い合わせ先 健康課（電話 27-2435）
- **乳幼児相談** 子育ての悩みや不安等について、保育士が相談に応じます。
問い合わせ先 大世古保育所（電話 25-3676）
- **伊勢市健康医療ダイヤル 24**（フリーダイヤル 0120-220-417）
医師・看護師・保健師などが、年中無休・24時間体制で電話相談に応じます。
- **みえ子ども医療ダイヤル**（# 8000、059-232-9955）
医療関係者が、子どもの急な病気や事故、薬に関する電話相談に応じます。

きゅう
パパ休
プロジェクト!
～パパとママの育児休業～



夫婦で子育ての楽しいこと、 大変なことを共有したい！

女性部学習会やアンケートで寄せられた意見です。

子育て中のママたちは、仕事・家事・育児に追われる毎日をごさしながら、子どもの笑顔の瞬間を「パパにも見せたいな」とか、育児を頑張っている大変さを分かってほしいと思っています。

この冊子は、夫婦で子育てをするために、パパたちの子育ての参考になるような内容をまとめました。子育てに正解はないと思いますが、この冊子が夫婦で子育てについて話し合うきっかけになれば幸いです。



今回、女性職員の皆さんが中心となって普段の業務の忙しい中、学習会における意見交換やアンケートを基に、夫婦での子育てに関する冊子を作りました。私も育児休暇を取得し、子育ての楽しいことや大変なことを夫婦で共有することの大切さを実感しました。

男性職員も女性職員と同様に育児に関わることで自身の子育てに対する視点が増え、本市の目指す「子育てしやすいまち」の実現につなげていただくことを期待しています。

職員の皆様においては、育児に関する休暇を取得し、初めてパパ・ママとなる職員の参考となるマニュアルとしてこの冊子を活用してください。

伊勢市長 鈴木健一

目次

ライフステージ別各種休暇…………… P.3	パパのサポート…………… P.11
育休を取得した男性職員へのインタビュー…………… P.4～5	発達が目安・お世話…………… P.12～15
女性部学習会での意見…………… P.6～7	遊び…………… P.16～17
アンケート結果…………… P.8	SOS かかりやすい病気…………… P.18
出産後のママの体・心…………… P.9～10	危ない！こんな事故…………… P.19
	育児・子育てサポート機関…………… P.20

ライフステージ	休暇名等	有給 無給	対象者	内容
母性 保護	生理休暇 ・H28.4.1改正 ◆	有給	女性	1周期につき2日以内
結婚	結婚休暇 ※	有給	男女	連続する8日以内（週休日等含む）
出産	妊婦の通勤緩和 ※	有給	女性	妊婦の通勤が母体又は胎児の健康保持に影響があると認められる場合1日につき1時間以内
	妊婦検診休暇 ※	有給	女性	妊娠中及び産後1年未満の保健指導又は健康診査のために必要な時間
	産前産後休暇 ◆	有給	女性	産前8週（臨時職員は6週間）・産後8週（多胎妊娠産前14週）共済掛金免除
	配偶者の出産休暇 ※	有給	男性	出産のための入院から産後2週間以内に2日間（日又は時間）
	出産費又は配偶者 出産費（三共済） （1出産に1回）	—	男女の どちらか 一方	一律40万4千円（産科医療保障制度加入医療機関の場合等42万円） 直接支払制度あり（三共済が直接病院等に支払うもの）
	育児参加休暇 ※	有給	男性	妻の産前産後の期間中に5日以内（日又は時間）
子育て	育児時間 ※	有給	男女	1日2回それぞれ30分以内 子が1歳になるまで
	育児休業 ※	無給	男女	3歳になるまで。共済掛金免除 育児休業手当金支給（1歳になるまで） 嘱託職員の育児休暇（1歳になるまで）
	部分休業 ・H28.4.1改正 ◆	無給	男女	小学校就学の始期に達するまで（嘱託・臨時職員は3歳になるまで） 正規の勤務時間の始め又は終わりにおいて30分単位として取得 1日につき2時間まで
	育児短時間勤務 ・H20.4.1から	無給	男女	小学校就学の始期に達するまで 4種類の勤務形態から選択して勤務できる 請求期間：1年以上1年以下
	子の看護休暇 ・H28.4.1改正 ◆	有給	男女	小学校第三学年を修了するまで（臨時職員は小学校就学まで） 5日以内対象の子が2人以上は10日まで （日または時間）
	超過勤務の制限	—	男女	①子が3歳になるまでは、超過勤務が免除される ②小学校就学の始期に達するまで1年150時間かつ1月24時間を 超える超過勤務が免除される
	深夜勤務の制限	—	男女	小学校就学の始期に達するまで深夜勤務（午後10時から翌5時）が免除される

※印 嘱託職員も取得できるもの
◆印 嘱託職員、臨時職員も取得できるもの。臨時職員は無給



育児休業を取得したきっかけは？

- ・妻の育児休業が終了するため。
- ・経験者がいたので、取得しやすい感じがした。
- ・妻だけに育児を任せるのではなく、家族全体で見たかった。
- ・人生の折り返し地点で仕事から少し離れ、育児に関わることでたくさんのごことを学びたかった。
- ・男性でも取得可能である情報をどこかで得たから。
- ・下の子どもが生まれ、年少の上の子どもの養育が、妻だけでは難しいと思ったから。

取得して良かったことは？

- ・育児や家事の大変さを身をもって感じることで、妻の苦勞がよく分かった。
- ・子どもと長く接することができて、自分によく懐いてくれた。かわいい時期を一緒に過ごせた。



- ・子どもとの触れ合いで、些細なことでも喜びを感じることができた。
- ・自分が育てているという優越感を得られた。
- ・自分の親に感謝の気持ちを持つことができた。

休業中に困ったことは？

- ・社会から離れてしまうので、うまく復帰できるか不安だった。
- ・「休んでいるんですか」「役所はいいですね」と言われ、傷ついた。本当に休業していてもいいのかも思った。
- ・職場からの情報が途絶える。

給料等の経済的なことへの不安は？

- ・子どもが1歳になるまでは手当があつたが、その後は持ち出しすることとなった。大方予想はしていたこと。
- ・税金や保険料などの支払額を概ね計算し、貯蓄の範囲内であることを確認したので、不安は感じなかった。
- ・毎月の家計は赤字になったので、事前の貯蓄は必要だった。

休業中の育児・家事をどのように覚えた？ 配偶者との役割分担は？

- ・妻に教えてもらった。
- ・インターネットで調べたりした（クックパッドは重宝した）。主体的な役割をした。
- ・育児は、妻の見よう見真似でしていた。妻の帰宅後は、自分は子どもと距離を置くスタイルを取った。基本的に家事は、妻の休日以外はすべてしていた。
- ・日頃から、お互いにほぼ全ての家事をしているので、改めて覚えることや分担の決め直しはなかった。

仕事・キャリアが中断されることへの不安は？

- ・休業を決めたときは特になかったが、復帰後の1週間ほどは「仕事モード」に慣れず、疲れて大変だった。
- ・特になし。



これから育児休業を取得する職員へメッセージを！

- ・子どもの可愛さや貴重な時間は「今だけ」です。子どもと一緒にいられて良かったし、長期間仕事をしないことも新鮮でした。
- ・取得には職場の理解が必要不可欠です。職場とのコミュニケーションを欠かさず、話しやすい環境を普段から構築しておくことです。育児休業の取得は、早い段階で職員課へ人事配置（休みやすい職場への異動）の希望をしておくことも必要だと思います。
- ・取得するかどうか迷ったら、取得するほうが良いと思います。無理をしない育児・家事で十分。積極的に外出したほうが意外と楽だと思います。困ったときの保険（親・知り合い）を持っているほうが良いと思います。
- ・妻の負担感を和らげることができ、夫婦間の信頼醸成に寄与する利点があります。普段から家事をしていない場合は、妻の不在等で家事が必要に迫られたときの訓練にもなります。

経験者の話を聞いて、
取得できる環境であ
れば休暇を取りたい。

休暇で、子ども
と過ごす時間が
持てることは一
番大きい。



配偶者の出産休暇を
取得した。子どもが
生まれたばかりで大
変さを実感。一緒に
子育てをしていくこ
とが大事。

女性部学習 会での意見

将来は自分も配偶
者も育児休業制度
を利用したい。

男性の育児で、気
持ちは共有できる
のはメリット。

長期ではなく、大変
なときにちょっと休
んでくれると助かる。

一緒に育児をしてほ
しい（お父さんの存
在もしっかり位置付
けられるから）

そばにいてくれる
だけでも精神的に
楽になる。

分かって
いるけど…

自分がいても戦力に
ならないのでは？

世間体が気になる。

職場の環境にもよ
るが、たとえ1カ
月の休暇でも勇気
がいる。



一方で…

男性が多い職場
で育児休業等の
話はあまりしな
い。将来、積極
的に取することは
考えていない。

職場環境とかサ
ポート体制がで
きていないのに、
長期に取られて
も困る。



仕事を頑張りたい
ので、育児休業は
取らなくていいな
ら取りたくない。
同僚が取るなら、
どうぞと思う。

職場環境として、男性
は育児に関する休暇の
取りにくさがある。

休暇を取得したい。
でもこんなことが心配…

上司の世代は、制度
なしで仕事を続けて
きたので、理解して
もらえるか不安。

同僚の育児休業が
取りづらそう
で、自分も
取れるのか不安が
ある。周りに気を
使う。



人員配置など、育
児休業がある前提
で行われていない
と、職場のことを考
えたと取得したく
てもしづらい。

赤ちゃんやお母さん
の1日の流れをタイム
スケジュールにしたもの
があれば、男性もイメ
ージしやすいのでは？



こんながあると…

「生まれてすぐ」の子
どもの世話や、母体
が弱っているときに
自発的に男性に
してもらったことを
載せた冊子があると
良い。

制度があるのに
あまり知られてい
ない…

「あるらしいよ」と
存在だけでも広め
られれば。
青年部でも周知を。

休暇制度がいろ
いろあることを
知らなかった。
制度を広めて
ほしい。

民間と比べると充
実している。
制度を利用したい。

「こういうのがある」
だけでも覚えてお
くと、いざという
ときに調べられ
る。ハンドブック
がグループウェア
に掲載されている。

毎日の短時間勤務
等よりは、「毎週○
曜日は休み（早退）
」といった、育児
参加しながら
仕事もしっかり
できるような
環境・制度が
ほしい。



休暇制度

誰かが取得すれば
後に続いてくる。

休暇を取得しやすく

制度はあっても使
わなければ意味が
ない。

育児休業は、ある
期間連続して休む
イメージ。取得可
能期間を長くして
（小学生の間は可
能など）、日単位・
時間単位で取れる
ほうが利用しや
すい。

取得する際には、
周りとのコミュニ
ケーションも必要。

育児休業後のバック
アップの話し合い
の風潮があれば取
りやすいのでは？

職場環境

「休暇を取る人の
仕事は、周りの人
全員で支えてい
く」という職場
体制が重要。

育児休業を取った
ことのある上司や
子育て経験のある
同僚などからの
理解に助けられ
る。

未婚・男性職員に
対しても、育児に
関する職場での
話し合いや関心
を持つことで、
休暇に対する理
解が得られる。

育児休業を取得した女性職員からの意見

- 家事・育児の配偶者との役割分担について
協力体制ができていない…11人 妻の負担が大きい…14人
- 分担したいこと
 - ・保育所への送迎、食事の準備、掃除、子どもの世話。
 - ・妻が家事をしている間は、配偶者は育児を。
 ※お互いの負担にならないように。
- 出産後の心身の状況について理解してほしいこと
体力面のつらさ（十分な睡眠が取れない）…24人
精神的なつらさ（育児ストレス）…19人
- 配偶者に育児休業を取得してほしいと思う？
思う…30人（子どもの世話をしてほしい・共有したい、子どもの成長にプラス）
思わない…19人（キャリア等への影響・経済的な不安）



育児に関する休暇を取得した男性職員からの意見

- 長期の休暇ではなかったため、年休と変わらない気持ちで取得した。家庭によっては必要となる制度だと思ふ。
- 平日に出産したり、退院する場合は、取得する必要があると思う。部分休業を取得し、1時間早く帰ったら、子どもは喜んでた。
- 赤ちゃんとうまく一緒に過ごせたことが良かった。
- 子どもが生まれた実感を得られた。

学習会に参加した女性職員からの意見

- 職場で男性職員が育児休業を取得することについて
取得してほしい…45人（51人中）
- (理由)
- ・子育ては夫婦でするものだから。
 - ・女性の負担を少しでも減らすため。
 - ・育児と家事の両立は難しいから。
 - ・経験者から、取得して良かったと聞いた。取得したくても取得できない人もいると思うので、取得しやすい雰囲気づくりが大切。

出産後のママの体

まずは体の回復を

赤ちゃんを生んだママの体が回復するまで、6～8週間かかります。妊娠中に大きく膨らんだ子宮が収縮を繰り返し、妊娠前の大きさに戻るまでの期間で、この時期を産褥期^{サンゴク}といいます。

また、出産後は女性ホルモンの量が急激に減少するため、体や心にいろいろな不調が出ます。これに加え、24時間体制の慣れない育児で、一気にストレスがかかります。この時期に無理をすると、体の回復が遅れたり、症状を引き起こすことになります。まずは、無理をせずに、体調を整えましょう。それがママにはもちろん、家族みんなのためになります。

ひとりで頑張らないで

赤ちゃんが生まれてすぐは授乳などで、昼と夜の区別がない生活となります。ママの体はつらい状態ですが、赤ちゃんのお世話は「自分が頑張らないと！」と、力が入り過ぎていませんか？ 知らないうちに自分を追い込んでいるかも…。できることを少しずつしていきましょう。

最初からきちんと赤ちゃんのお世話はできません。育児は「赤ちゃんと一緒に自分も成長を」という気持ちで。

パパへ

赤ちゃんとうまく一緒に過ごせることを第一に、ママへのいたわりを。元気そうに見えていても、まだまだ体は回復途中です。「パパは仕事で疲れているから」と遠慮して、「手伝って」と言い出せないママもいるかもしれません。2人で育児をする気持ちで、ママの負担をできるだけ軽くできるようにしてあげて。



出産後のママの心

女性ホルモンのバランスが崩れると心も不安定に

【マタニティブルー】

赤ちゃんが生まれてうれしい、でも、訳もなく悲しくなったり、イライラしたり、落ち込んだり…。マタニティブルーは、ママの10～25%が経験するといわれ、起こりやすい症状です。自律神経の働きが乱れ、心が不安定になる軽いうつ状態で、出産数日後から始まり、数週間て治ることが多いようです。

【産後うつ】

症状が良くなりず、ひどくなってきたら「産後うつ」の可能性がります。激しく気分が落ち込み、育児や家事に支障が出る場合があります。

産後うつは「心の病気」です。症状が悪化する前に、専門医を受診しましょう。

～心も健やかに～

育児や家事は「大らかな気持ち」で。ママの笑顔はみんな大好きです。ママも赤ちゃんの笑顔で癒されます。

育児や家事は完璧にしない

赤ちゃんのお世話は思いも寄らないことばかりが起きます。成長も個人差があり、完璧にできないのが当たり前。また、育児に追われ、家事が二の次になっても気にしないで。頭の中は、いつも「完璧にしないこと」です。

赤ちゃんが寝ているときは自分も寝よう

赤ちゃんのお世話が第一の生活では、「赤ちゃんが寝ている間」に家事をしてしまいがち。でも、ママは授乳等で夜もしっかり眠れていないのです。できる限り赤ちゃんと一緒に寝るようにしましょう。体が休まると、心も休まります。

パパへ

「あれ、何かママの様子が変わった？」と感じたら、「もしかして、マタニティブルーかも」と気にかけてあげて。このとき「頑張れ！」と励ますのは逆効果。ママに寄り添って「優しく話を聴いて」あげてください。一番そばにいるのはパパなのです。



パパのサポート

赤ちゃんが生まれた！ さあ、パパの出番です。

気持ちを伝えよう

育児や家事に大忙しのママへ、感謝とねぎらいの言葉をかけましょう。心で思っているだけでは伝わりません。「ありがとう」「大丈夫？」「お疲れさま」…。この一言で「私のことを気にかけてくれている！」と、ママの心は「ホッ」とします。気持ちをストレートに伝えて。

お手伝いから2人の協働へ

家事をしたことがないパパにとっては、「何をすれば？」と思うかもしれません。できることからやってみては。例えば、食事の後片付けや掃除等。ママが赤ちゃんのお世話をしている間にやってみましょう。

まずはお手伝いからですが、どんどん育児や家事に参加して「パパとママの2人で子育て」ができるように。

ママにひとりの時間を

パパが育児や家事をすることで、ママにひとりの時間ができます。ママにとってはすごく貴重な時間で、心に余裕ができます。パパの協力があって、ママの笑顔があるんです。

夫婦の時間も忘れずに

ママのひとりの時間と同様に、夫婦の時間も大切です。好きなお茶を飲みながら、育児と家事から離れて、夫婦で会話を楽しむ。何げないわずかな時間ですが、パパとママである前に夫婦としての大切なひとときです。



仕事復帰に向けて

「これからの仕事復帰」について考えるときは、保育園への入園や家事の分担等、夫婦はもちろん、援助してもらえる家族等とも時間をかけて、よく話し合ってください。先輩ママの経験談もとても参考になります。職場とのコミュニケーションをとることも、スムーズな仕事復帰に向けて大切なことです。

発達の目安

0カ月



じっと見つめる

3カ月



手を握りしめる

6カ月



首がすわる

9カ月



ハイハイをする

12カ月



つかまり立ちをする

1歳
3カ月



ひとりで歩く

お世話

生まれたばかりの赤ちゃんのお世話は慣れていないけど…

楽しい雰囲気で

- ・言葉をかける「これから～するよ」
何をするのが分かるように。パパとママの愛情を感じることができます。

授乳（ミルク）

- ◆ミルクは、欲しがるときに欲しがるだけ与えましょう。生まれてすぐは2時間おきぐらいに、1日7～8回以上飲むことが多いです。飲んだ後は、縦抱きで背中をやさしくさすり、ゲップをさせます。
- ◆哺乳びんの角度は45度。ミルクと一緒に空気を飲み込まないように注意。
- ◆母乳・ミルクにかかわらず、栄養状態に少しでも不安があれば相談しましょう。



パパの大きな手 出番です！

お風呂（沐浴）

お湯の温度（暖かい季節）38～39度（寒い季節）約40度に設定
沐浴は手早く、時間は5～7分が目安です。授乳前後の1時間は避けましょう。

◆洗い方

泡立てた石けんで顔を洗い、濡らしたガーゼでふき取ります。次に、髪の毛。体は上から下へ、なでるように洗います。首はV字、おなかは「の」の字、足・腰・手はくるくると。わきの下や手のひらも忘れずに。体をひっくり返して背中も、おなかと同じように洗います。お尻や首の後ろも忘れずに。上がり湯を全身にかけて終わりです。

おむつ替え

～赤ちゃんとの2人きりの大切な時間～

◆交換のタイミング

「赤ちゃんが泣く」「間隔がそろそろかな?」。排せつに気付いたら、少量でも取り替えましょう。赤ちゃんの肌はとても敏感。おむつが汚れるとくずっすてしまい、取り替えずにいると、かぶれの原因にも。おしっこやうんちをしたらすぐに取り替えてあげましょう。

◆おむつの替え方

- ①お尻をそっと持ち上げ、新しいおむつをお尻の下に差し込みます。
おむつの前後を間違えないように。
- ②汚れたおむつを外し、お尻を拭きます。
お尻のふき方（男の子）下から上に（女の子）上から下に
- ③両方の足首をそっと持ち上げ、汚れたおむつを引き抜きます。
足を上げすぎたり、無理に伸ばしたりしないように注意。
- ④おへそにかぶらないように、軽く左右にひっぱりながら新しいおむつをあて、テープで止めます。おなか周り・足周りは、大人の指が1本入るくらいの余裕で。



◆赤ちゃん体操で触れ合いを

「両手で顔をなでる」「かかとをくっつける」。おむつ交換が楽しい時間を感じられます。

◆おむつかぶれになってしまったら…

ぬるま湯をそっとかけたり、お湯につけたガーゼでお尻をきれいに洗います。洗った後はお尻を十分に乾かしてあげて。

着替え

赤ちゃんは汗っかき。こまめに着替えをしましょう。素材は吸湿性がある木綿素材が最適。

(着せ方)

- ①肌着とウエアを重ねて置き、その上に赤ちゃんを寝かせます。肌着とウエアの袖を通しておくと楽。
- ②袖をたくり寄せて腕を通します。赤ちゃんの腕は引っ張らないで!
- ③襟元から順番にスナップを留めます。赤ちゃんの肌を挟まないように、スナップは浮かせて留めましょう。

・体温調整がうまくできないので、着せる物は様子を見ながら。背中にそっと指を入れて、汗をかいていないか確認しましょう。



パパにうまく食べさせてもらおう!

離乳食 ゆったりとした雰囲気です。

3カ月ごろ…スプーンの感触に慣れさせましょう。最初は湯ざましや野菜スープなどを、口元を濡らす程度で。

5～6カ月…ポタージュスープ状の物を、1日ひとさじから始めましょう。唇をスプーンで刺激して。

7～8カ月…軟らかく煮た固形の物を、1日2回を目安に与えましょう。

9～11カ月 (完了期)…自分で食べたい気持ちがわいてきます。ひと口で食べやすい量をスプーンに乗せてあげましょう。自分で食べる満足感を味わえるように。

・「離乳食作りは大変」と思いがち。でも、料理の味付け前に取り分ける、ハンバーグなどは小さい物を作るなど、離乳食は手軽に作れるものもあります。



子どもと2人でお散歩しよう!

外気浴・お散歩

1カ月ごろ…はじめは窓を開けて外の空気に触れさせます。慣れてきたら、5分くらいの外出を。

2～4カ月ごろ…抱っこやベビーカーで近所を散歩しましょう。光や音を感じたり、動物を見たりして、いろいろな体験を。

5カ月～1歳ごろ…行動が活動的になってきます。公園などで遊ばせましょう。

・日差しが強い時間帯は避け、散歩は30分～1時間を目安にしましょう。外気浴・散歩の後は、水分補給を忘れずに。

パパとお出掛け楽しいな!



パパとお留守番。 2人っきりの時にどうしよう…

☆「なんで—」赤ちゃんが泣き止まない



何でも試して

まずは、「おなかがついているの?」「おむつか?」と確認。それでなければ、「話しかける」「抱っこして歩く」「おもちゃ」などでなだめてみましょう。

例えば、スーパーのレジ袋をシャリシャリと音を立てて聞かせると、赤ちゃんが落ち着くことがあります。ママのおなかにいたときの状況に似ているからだそうです。

気分転換を

それでも泣き止まず、「イライラしてきたなあ」と感じたら、一度赤ちゃんから離れて気分転換を。そのときは、赤ちゃんは安全な場所に寝かせてください。そして、音楽を聴いたり、お茶を飲んだりしながら、少しリフレッシュ。その後、もう一度赤ちゃんの様子を見てあげてください。

赤ちゃんが激しく泣くのは生後2カ月をピークに、その後は減っていきます。でも、頭では分かっているにもかかわらず…。パパとママはみんな同じ気持ちです。気持ちにゆとりを。

・イライラして、赤ちゃんを激しく揺さぶってはいけません! 揺さぶらないで!
・全く泣き止まないときは、体温を測りましょう。病気が原因かもしれませんが、38度以上あれば医療機関を受診しましょう。

遊 び

感覚や知覚を刺激しましょう

～いろいろな方向を見る、聞く
おもちゃの感覚を楽しむ、体を刺激する～



ねんねであそぼ

刺激をたくさん与えてあげましょう。おむつ交換や着替えのときにもできます。

- ・カラフルなおもちゃを見せてあげて。じっと見つめたり、目で追って楽しめます
- ・赤ちゃんの顔をツツツ。手をやさしくユラユラ。足をやさしく曲げたり伸ばしたり
- ・赤ちゃんを抱いて、歌を歌いながらユラユラ
- ・強弱をつけて体をくすぐります



おすわりであそぼ

手を使って物で遊びます。

- ・新聞紙ビリビリ
- ・ウチワで顔をバタバタ
- ・いないいないばあ
- ・手で持てるおもちゃを両手でカチカチ
- ・パパのおなかの上でユラユラ、立ち



ハイハイであそぼ

- ・ボールなどを転がして、ハイハイして取りにいけます
- ・段ボールでトンネルくぐり
- ・おもちゃを隠して探します
- ・マットレスの山を登ります
- ・パパの足の上で飛行機ブーン



立ちであそぼ

- ・パパの足の上に乗って歩きます
- ・おんぶしてユラユラ
- ・少し離れて「おいでー」
- ・傘袋に丸めた新聞紙を入れて「ぎゅーっ、ポトン」
- ・腰と首をしっかりと支えて体反らし



手遊び・歌遊び

- ・にぎりばっちり
- ・いっぽんばしこちょこちょ
- ・おおきなくりのきのしたで
- ・あたまかたひざボン

（親子で楽しむわらべうた） にぎりばっちり

- 子どもの両手を持って、軽く上下にふります。「ひよこ」まで歌ったら、「ピヨピヨピヨ」と言いながら、やさしく両手を小刻みに動かします。
- 「ひよこ」を他の動物の名前に替えて、その動物の鳴き声でも楽しみましょう。



にぎり、ばっちり、たてよこ ひよこ。

SOS かかりやすい病気

赤ちゃんの様子をよく見て、いつもと違うと思ったら、お医者さんに診てもらいましょう。
また、定期健診を積極的に受けましょう。

□発熱

手当て…額・脇を冷やす。脱水症状を防ぐために、こまめに水分補給を。汗をかいて濡れた衣類は、すぐに取り替えましょう。

〔こんな場合は、すぐにお医者さんへ〕 生後6カ月未満、ぐったりしている、けいれんが続く
※服を着せ過ぎたり、部屋の温度が高いときも熱が出ます。

□下痢

手当て…脱水症状を防ぐために、こまめに水分補給を。ごく少量の塩を入れた白湯を少しずつ何回も飲ませましょう。汚れたおむつはすぐに取り替え、おしりは清潔に。

〔こんな場合は、すぐにお医者さんへ〕 おしっこの量が少なくなる、唇が乾いてきた、ぐったりしている、うんちに血が混じる
※離乳食で、新しい物を食べたときも症状が出る場合があります。

□せき

手当て…加湿器などで鼻の粘膜を湿らせて、消化のいい物を少しずつ与えましょう。

〔こんな場合は、すぐにお医者さんへ〕 高熱が出る、激しいせきで息を吸うときに苦しそう
※部屋の湿度を保つことは、細菌やウイルスの繁殖を抑え、風邪の予防にもなります。
また、ベビーマッサージも呼吸器官を強め、風邪予防に効果があります。

□嘔吐

手当て…水分補給は嘔吐が治まってから。食べ物は消化のいい物を少しずつ与えましょう。
〔こんな場合は、すぐにお医者さんへ〕 おしっこの量が少なくなる、唇が乾いてきた、吐いた物が黄緑色

□アレルギー

・食物アレルギー／皮膚・呼吸器・消化器に症状が出ます。消化機能の発達に伴い、治っていくことがあります。

- ・アトピー性皮膚炎／慢性的に症状が続きます。
- ・気管支ぜんそく／呼吸が苦しく、慢性的なせきが出ます。
- ・鼻炎・結膜炎／最近では、発症年齢が低くなっています。

〔こんな場合は、すぐにお医者さんへ〕 症状が激しい場合（アナフィラキシーショック）

危ない！こんな事故

赤ちゃんの行動範囲が広がると、事故が起きやすくなります。家の中を点検しましょう。

□転倒・転落

- ・階段やベビーベッドからの転落 **予防策** ベビーガードや安全柵を付けましょう。

□窒息・溺れる

- ・睡眠中にタオルなどで口をふさがれる
予防策 寝返り時はうつぶせにならないように気を付け、ぬいぐるみなどは置かないように。よだれかけは外しましょう。
- ・浴槽や洗濯機での溺水
予防策 浴槽や洗濯機の水は抜きましょう。10cmの深さの水でも溺れます。赤ちゃんをひとりにはないように。

□やけど

- ・ポットや炊飯器などの蒸気に触る
予防策 赤ちゃんの手の届かない場所に置きましょう。暖房機器には安全柵を付けましょう。
- ・カップ麺などをひっくり返す
予防策 赤ちゃんの手の届かないところで調理を。テーブルクロスは外しましょう。

□誤飲

- ・洗剤や化粧品、ボタン電池などを飲み込む
予防策 赤ちゃんの手の届かない場所に置きましょう。電池は本体から外れやすくなっていないか確認を。

□打撲など

- ・テーブルなどの家具の角で頭を打つ
予防策 家具に限らず、室内の角やとがっているところにはクッション材を付けましょう。
- ・ドアや窓で手を挟む
予防策 ドアには隙間防止カバーを付けましょう。閉閉は、赤ちゃんがどこにいるか確認をしてから。

