

お父さんの子育て

妊娠初期（～15週）

赤ちゃんの変化

- ▶目・鼻・耳・口などの各器官が形成される
- ▶心臓が動き出す
- ▶体長が約15cmまで成長し、手足の区別が出て赤ちゃんらしくなる
- ▶髪の毛が生え始める

ママの変化

- ▶つわりが始まる
- ▶だるさや眠さを感じやすい
- ▶イライラしたり落ち込んだりと精神的に不安定に
- ▶下腹が張り、腰が重くなる



先輩パパがアドバイス！ 子どもを迎えるための準備



お父さんの子育て

妊娠中の女性の変化は男性には理解できないことも多いかもしれません。先輩パパのアドバイスを参考に、自分にできることを見つけてママをサポートしながら出産へ備えましょう。



使いにくから新しいの買っついでいい？

先輩パパのアドバイス②



率先して家事を行う

家事をしようとしてもそもそも家電の使い方が分からなくて困った。今後自分が使うことが増えるので、コストパフォーマンスの良い最新家電を購入して、そつなく家事をこなせるようにしよう

結果

これまでママに任せてしまっていた家事の大変さを知るとともに、最新家電で家事を効率良くこなせるようになる



想像していたよりも辛ううだな...

先輩パパのアドバイス①



つわりの辛さを知る

つわりの辛さが分からずママへの気遣いできなかった。人によってつわりの程度も期間もさまざま。重い荷物を持ったり、ママの状況に合った食べ物を用意したり、ママの身体を労わることを第一に考えよう

結果

先回りして動くことでママの信頼も得られ、生活リズムも自然に変わっていく

先輩パパのアドバイス③



タバコをやめ、お酒を控える



妊娠中のママがたばこの煙を吸い込むと血管が収縮し、お腹の赤ちゃんにもよくない上、生まれてからも子どもにさまざまな障害を残すと知り禁煙を始めた。お酒もママに配慮しながら楽しもう ※P5参照

結果

喫煙リスクを知り禁煙することで、自分のもとよりママや赤ちゃんを守るができる

出産方法を一緒に考える

風しん抗体価を 確認する ※P3参照

赤ちゃんの変化

- ▶ 全身にうぶ毛が生えてくる
- ▶ 爪が生え、まばたきができるようになる
- ▶ お腹の中で音を聞いたり、感じたりできる
- ▶ 体長が約25cm→35cmまで成長し、性別が分かる

ママの変化

バランスよく
食べなきゃね

- ▶ つわりがおさまり食欲が出てくる
- ▶ 胎盤が完成し安定期へ入る
- ▶ 胎動を感じる
- ▶ お腹がせりだしてくる
- ▶ 体重が増え、貧血になりやすい



先輩パパのアドバイス⑤



お腹に話しかけたり
胎動を感じてみる

お腹の赤ちゃんへ話しかけてと言われても恥ずかしくて話しかけれないまま…。こんな自分がいい父親になれるか不安だったが、当時は相談相手もいなかった。なるべく早くパパ友を見つけて、情報交換や相談ができるようにするといひ

結果

パパ友がいれば、子どもの世話や地域の情報などを知らることができ、自分の選択肢が広がる



かながわパパ応援
ウェブサイト
「パパノミカタ」

先輩パパのアドバイス④



ママが妊娠したことを職場へ報告
ママへ栄養たっぷりの料理を作る

料理が苦手だったが、管理栄養士のおすすめレシピに挑戦し始めて少しずつ料理ができるようになった。他にも、プレママ・プレパパ教室では、オムツ交換や相談なども行っているのでパパ友ができるかも!?

結果

パパ友ができる上、料理のスキルも上昇!?



料理できる
かな…



先輩パパのアドバイス⑥



性別が分かったら
ベビー用品を
買いに行く ※P8参照

ママとの
コミュニケーションを
大切に

子どもが生まれてからは毎日が目まぐるしく過ぎるので、子どもが生まれる前に二人の時間を大切に、毎日話し合う時間を設けたり散歩したり、夫婦の絆を深めよう

結果

日頃から夫婦のコミュニケーションが取れていれば、子育てに対してお互いの意見を尊重できるようになる



お父さんの子育て

< 広告 >

こころ・からだ・あたまたの健康づくり

ケンコウ幼稚園

様々な体験や経験を通し子どもたちの「考える力」を育てます!

親子で参加

歩けるようになってから!
サンサンキッズ
制作、リトミック親子体操

満2才～3才児

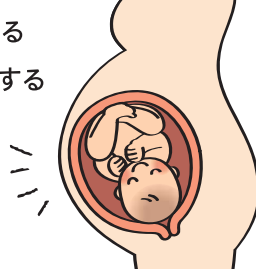
ふれあいルーム
(未就園児クラス)
バス送迎・給食あります。

横須賀市小原台 31-1 TEL 046-843-1245

ケンコウ幼稚園 検索

赤ちゃんの変化

- ▶ 筋肉が発達し、手足が活発に動くようになる
- ▶ 各臓器の機能が成熟してくる
- ▶ 聴覚が完成し、外の声に反応する
- ▶ 体長が約40cm→50cmまで成長する



ママの変化

- ▶ 動悸・息切れが起きやすい
- ▶ 腰痛になりやすい
- ▶ 足元が見えにくく、下半身がむくみやすくなる
- ▶ お腹が前に突き出てくる
- ▶ 出産前で神経質になる場合も

前の健診の時よりも成長したなあ



先輩パパのアドバイス⑦

妊婦健診に一緒に行く

※P11参照

ママの身体の状態やお腹の赤ちゃんの成長を確認できる機会なので可能な限り付き添おう。分からないことや気になることを医師に相談できる上、医師との会話でママの不安も把握できる

結果

赤ちゃんの成長を把握しながらママの心の変化もサポートできる

・ 出産後の生活を想定する

先輩パパのアドバイス⑧



入院・出産の準備をしておく

直前になってオロオロしないように、入院に必要なものや緊急連絡先など準備を整えておく。出産時に立ち会う場合は休暇取得などの準備も。入院中の家のことや産後のサポートなども話し合っておくと安心

結果

万全な状態で入院を迎えられる



先輩パパのアドバイス⑨



ママの体調の変化を見守りマッサージなどをしてあげよう

ホルモンの変化によって腰痛や抜け毛など体調が変化し、精神的にも不安になることが増えてどう対応すればいいか戸惑った。でもマッサージしながらママの不安に耳を傾けるだけで安心してもらえたので、妊娠中の変化はおおらかに受け止めよう

結果

パパがママの体調の変化に気づき、話をきちんと聞くことで安心できる



お父さんの子育て

出産後



赤ちゃんが生まれたらママの頑張りやねがらい一緒に喜びましょう。その後、届出や手続きを率先して行いましょう。期限が決められているものもあるので注意が必要です。

① 入院費の支払い

② 出生届

③ 健康保険の加入

④ 出生連絡票

⑤ 児童手当の申請

⑥ 小児医療証の申請

⑦ 出産育児一時金の申請

⑧ 出生届出後の応援金の申請

※②～⑧はP12参照



CHECK



お兄ちゃん、お姉ちゃんのケアも忘れずに！

第二子以降を迎える場合、ママが入院中はお兄ちゃん、お姉ちゃんはママに会えず寂しい思いをします。兄姉のケアはパパにしかできない大切な役目です。

ママが退院するまでに準備するもの

出産後、ママと赤ちゃんが退院するまでに準備するものもパパの重要な役割のひとつです。

チャイルドシートの取り付け

チャイルドシートは、6歳未満の子どもを車に乗せる場合に設置が義務づけられています。



自宅の掃除

赤ちゃんは免疫力が低いので、清潔感を保つことは大切です。しっかり掃除をしておきましょう。

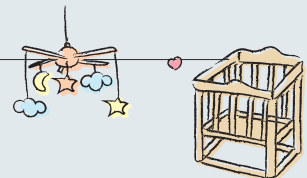


休暇の取得

ママ一人での退院は大変です。退院日が決まったら、休暇申請をしておきましょう。

赤ちゃん部屋の用意

自宅の掃除だけでなく、赤ちゃんを迎える部屋も整えておきましょう。赤ちゃんが使用するものは洗っておきましょう。



お父さんのための 子育て応援講座

「愛らんどよこすか」では、お父さんを対象にした参加型子育て講座を開催しています。日頃、なかなかゆつくりとお子さんに関わることができないお父さん。どのような遊びをしてお子さんに関わったらいいのか？と思われているお父さん。同じ子育て中のお父さん同士の交流の場としてご利用いただけます。

日付 毎月1回、土曜・日曜のいずれか

時間 10時～11時30分

FAX 820-1362 (愛らんどよこすか)

※日時と内容については、各愛らんど・各健康福祉センター・わいわい広場でチラシを配布しています。



イクメンプロジェクト
(厚生労働省)
育児休業制度の活用



子どもと一緒に遊ぼう

外遊び編

子どもとの仲がグッと深まる親子での遊び方



「子どもと二人だと何したらいい?」「ママモードになると、ギブアップ」など、子どもとのコミュニケーションに悩んでいるパパも多いのでは?ここでは、パパと子の遊びのノウハウを紹介します。

お父さんの子育て



散歩へ出かける



抱っこやおんぶ、ベビーカーで近所を散歩してみましよう。中でも、肩車での散歩は子どもにとってはアトラクション。いつもと違う世界を見せてくれると喜べれます。

自然に触れよう



葉っぱや花、木の幹と一緒に触ってみましよう。触感や匂いは子どもの五感を刺激してくれます。子どもが歩けるようになったら、一緒にバッタなどの生き物探しも楽しいです。



『庭のダンゴムシと戯れる』

うちの子どもは庭にいるダンゴムシ探しが大好き。どっちが多く探せるかを競い遊んでいます。手の上で丸まったダンゴムシをじっと見つめ、歩き出すと「きゃー!」と言ってはしゃいでいます。



横田A太さん



身近な昆虫を探しにいこう!



表面の外側に黒っぽい模様があるよ

モンキチョウ

3~11月頃に農地、河川周囲のやや広い草地で飛んでいます。

クロオオアリ

4~10月頃に、畑や公園などでよく歩いています。



冬の間は、土の中などでじっとしています



オスはチキチキと音を立てて飛ぶよ

ショウリョウバッタ

8~11月頃に公園や芝生などの明るい草地で見られます。

遊具を体験

滑り台やブランコ、鉄棒などの公園遊具を利用して、一緒に遊びましょう。市内には児童遊具がある公園もたくさん！



立ちやあんよを楽しむ

歩き始めの頃は、外で特別な遊びをしなくても、立ったり歩くことも大切な時間。芝生のある公園などで楽しみましょう。



鬼ごっこ

幼児期に経験したい動きがたくさん詰まっている運動遊びです。高鬼や色鬼などルールを変更して楽しく遊びましょう。



ママと一緒に準備しよう！

パパと子の小旅行

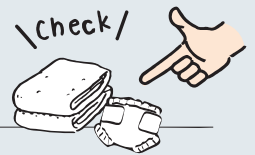
「いずれは、父子水入らずで旅行に。」という夢を抱いているパパも多いのでは？まずは近い場所から無理ない範囲でかわいい我が子と日帰り旅へ出かけてみよう。



楽しい時間を過ごすために必要なこと！

持ち物の準備は入念に

おむつや着替え、タオル、飲み物など。ママと確認しながら荷物のチェックを行いましょう。



お出かけ先の情報は事前に確認

レストランが子連れOKなお店かどうかや、おむつ替えができる場所の確認は事前にしておきましょう。

トラブルはつきもの
と考える



アリの行進をじっとみて動けなかったり、バスで大騒ぎしてしまったり、思い通りに行かないこともしばしば。さまざまな苦難を乗り越えてこそ父子の絆は深まります。

健康・安全管理をしっかりと

スケジュールを詰め込みすぎたりせず、子どもの健康と安全が最優先です。熱っぽい、おなかを壊したなどの変化があったときは、無理せずすぐに対応しましょう。

父子旅の出来事をママとシェアしよう

初めての時は、ママも不安です。旅先での思い出の写真や、出来事をママと共有しましょう。「パパに任せても大丈夫！」と評価もアップ！



市内の公園については、P24で紹介しています。

お父さんの子育て



室内遊び編



ごっこ遊び



電車ごっこやおみせやさんごっこなどのごっこ遊び。想像力豊かな子どもの発想に、おもわず吹き出してしまふことも。



体遊び



パパが馬になり、子どもを背中に乗せてゆったり動く遊びなど、体から落ちないようにしがみつく遊びをしてみましよう。



お父さんの子育て



スキルアップ！先輩パパから学ぶ、パパと子の遊び時間



横田B太さん

『ダイナミックな体遊び』高い高いなどのリフトアップや四つんばいになった上へのつたりする遊びをよくしています。体力のあるパパにしかできないものもあるので、休みの日は子どもがあきるまで何度もおねだりされています。

〈広告〉

「正直な家づくり」と共に24年 横須賀の工務店

自然素材×健康住宅 大吉ホーム

Daikichi-home

PRODUCED by

株式会社 創和ハウジング

お気軽にご相談ください 神奈川県横須賀市森崎1-9-4

本社 TEL.046-854-5556

<https://www.h-daikichi.com/> e-mail takashi@h-souwa.com

建設業許可 国土交通大臣許可(般-4)第24514号/宅地建物取引業神奈川県知事免許(2)第28595号

Happy days 子育て応援住宅

今までにない新しいカタチ

SIMPLE NOTE



パパの膝の特等席で、絵本と一緒に読んであげましょう。スキップを図ったり、会話を楽しんだり、親子が笑顔になる時間です。

一緒に絵本を読む



お絵描き

新聞紙などを広げ、その上に用紙を置くとはみだしても安心です。「すごいね〜」など声をかけつつ、自由に描かせてあげましょう。



お風呂で楽しむ

湯船を水面でばしゃばしゃしたり、ときにはお風呂用のおもちゃで遊んだり、水を嫌がらないように、楽しいお風呂タイムにしましょう。



子どものための図書館が気になる!

横須賀市立児童図書館

横須賀中央駅前の道路をはさんだ平坂沿いに児童図書館があります。中央図書館の分館で、全国でも珍しい子どものための図書施設。児童書の蔵書は約50,000冊、乳幼児向けには絵本や紙芝居、小中学生向けの童話・物語や各種図鑑、地理・歴史・自然科学の本など種類豊富。0・1歳向け、2・3歳向け、幼児・小学生向けのおはなし会や絵本作家によるワークショップなどさまざまな企画を用意しています。

所 若松町3-20

☎ 825-4417

休 月曜日、第4木曜日(祝日の場合は翌日)、
図書整理期間、年末年始
(12月29日~1月3日)



ブックリストについて



児童図書館では、オススメの絵本を紹介した「ブックリスト」を配布しています。

絵本には、発達段階によって最適なものがあります。また、ロングセラーの絵本は、こどもたちが大好きなものばかりです。ブックリストは、小さいお子さん向けに「赤ちゃんといっしょに楽しむ本」、「3さい4さい5さいのおともだちへ」の2種類があります。

児童図書館のブックリスト特設コーナーにすべて揃えてありますので、親子でお気に入りの絵本を見つけてみませんか?