

はじめてパパの 育児を楽しもう!

印西市

父子健康手帳



印西市マスコットキャラクター

いんざい君

令和 年 月 日 交付

ふりがな

父の
氏名

ふりがな

子の
氏名

(第 子)

第1章 妊娠おめでとうございます

はじめてお父さんになる方へ	1
男性の「育児休業」支援	2
つわりの時期の夫のサポート	3
妊娠がわかったら	4
赤ちゃんの成長と妻の体の変化&夫のサポート	5
ふたりでそろえるベビー用品	8
知っておきたい基礎知識	9
経済的支援を活かそう	10

第2章 いよいよ出産

ふたりでお産にのぞむ	12
夫のサポート&陣痛マッサージ&呼吸法	13
産後の経過	14

第3章 さあ子育ての始まりです

赤ちゃんのある1日	16
大丈夫かな…？と困ったときは	17
おむつ替えの達人へ	18
リラックスお風呂タイム	20
寝かしつけ上手になろう	22
パパのミルクタイム	24
目指せ離乳食マスター	25
赤ちゃんの心と体の発達&おうちで遊ぼう！	26
おそとで遊ぼう	29
アッ！危ない 事故&危険	30
児童館 印西市の子育て支援施設	32
子育て支援サービスを活用しよう！	36

はじめてお父さんになる方へ

妊娠おめでとうございます。はじめて妻から妊娠を告げられた時のお気持ちは、いかがでしたでしょうか。

かけがえのない命が誕生し、新しい家族を迎え、希望に満ちた新生活がスタートする今、パパとなるあなたが家族にできることは何でしょうか？

夫婦の共働きも増えた昨今、子育て家庭を取り巻く環境には色々な課題がありますが、夫婦で話し合いながら、これまでの働き方や生活を見直し、家事や育児をするきっかけにしてみましょう。



産後8週間までは、出産のために頑張ったママの体の回復にとっても大切な時期です。

この時期に、夫婦と一緒に育児をスタートすることで、ママの体の回復と育児不安やストレスの軽減につながるだけでなく、夫婦間の育児スキルに差が出にくくなり、その後の子育てもスムーズに進めていきやすくなります。

男性の「育児休業」支援

●家庭も仕事も両立するために

2022年10月には「育児・介護休業法」の改正により、従来の育児休業とは別で利用できる新たな制度がスタートし、これまでよりも男性が柔軟に育児休業を取りやすくなりました。

2022年10月からの新たな制度

「産後パパ育休制度」の創設

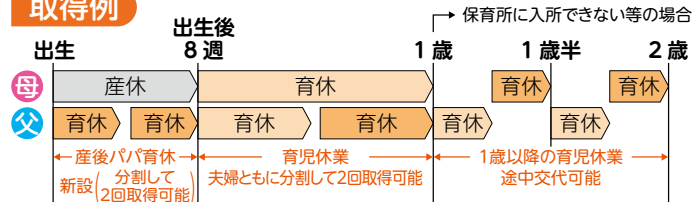
産後パパ育休(出生時育児休業)とは産後8週間以内に4週間(28日)を限度として2回に分けて取得できる休業で、育児休業とは別に取得できる制度です。

1歳児までの育児休業を分割で取得可能に

これまで、育児休業は原則1回しか取得できませんでしたが、2022年10月からは男女ともそれぞれ2回に分けて取得することが可能となりました。

	産後パパ育休(2022.10.1～) 育児休業とは別に取得可能	育児休業制度(2022.10.1～)
対象期間 取得可能日数	子の出生後8週間以内に 4週間まで取得可能	原則子が1歳 (最長2歳)まで
申出期限	原則休業の2週間前まで	原則1か月前まで
分割取得	分割して2回取得可能 (始めにまとめて申し出ることが必要)	分割して2回取得可能 (取得の際にそれぞれ申出)
休業中の就業	労使協定を締結している場合に 限り、労働者が合意した範囲で 休業中に就業することが可能	原則就業不可
育児休業給付	○	○

取得例



つわりの時期の夫のサポート

つわりの時期や程度などは大きな個人差があります。つわりの原因は、胎盤から分泌されるホルモン説などいろいろですが、気持ちが悪くなるのだけがつわりではなく、疲れやすくなってイライラしたり、いつもと違う言動をとったりするのも一種のつわりと考えられています。これらはすべて妊娠による影響です。つわりも16週以降にはウソのようになくなるのがほとんどのようです。この時期だけだと夫は割り切り、妻と一緒にイライラするのだけはやめてください。また、妻の分の食事を作ったり、外食やデリバリーですませたり、いたわりの言葉をかけたりと物心両面で妻を支えましょう。辛いときのやさしい言葉は、何よりの励ましになるものです。



妊娠がわかったら

妊娠届を出すと、行政のさまざまな支援が始まります。

「妊娠届」を出そう

妊娠の診断を受けたら、印西市の窓口に「妊娠届」を提出しましょう。このとき「母子健康手帳」が交付されるほか、さまざまな支援について案内を受けることができます。

「あれこれ聞こう！」

1 保健師面談

2人が安心して妊娠期間を過ごせるよう、保健師等の専門家と面談し、それぞれの事情に応じた相談ができます。できるだけパパも付き添って、これからの不安や迷いを話し合しましょう。

「自治体ごとにイロイロ」

2 サポート多数

両親学級や家庭訪問など、パパも対象となる印西市のサポートがたくさんあります。右の二次元コードで確認してみてください。



いんざい子育てナビ
「妊娠・出産」

「パパママで読もう！」

3 母子健康手帳

妊娠・出産から産後まで必要な知識がまとめられ、母子の変化と経緯を記録する母子健康手帳。パパも一読しましょう。

母性健康管理指導事項連絡カードを活用しましょう

働いている妻が、妊婦健康診査で医師等から指導があった際は、「母性健康管理指導事項連絡カード」(右の二次元コードからダウンロード)を医師に記入してもらい、妻の会社に提出して必要な対応をしてもらうようにしましょう。



赤ちゃんの成長と妻の体の変化&夫のサポート

妊娠初期 4-15週

これまで以上に、よく話し合う習慣を作りましょう。

赤ちゃんの発育

妊娠6週目ごろ、赤ちゃんの心拍を確認できるようになり、7・8週目ごろには超音波検査によって愛らしい姿を確認できるようになります。



ママの変化

ママの体の変化が始まり、つわり、微熱、だるさが続くことも。パパはよく話し合って積極的に支えましょう。においに敏感になりやすいので、家庭内(柔軟剤や料理)やパパ自身(香水や整髪料)のにおいに配慮しましょう。

- 吐き気、微熱が出やすい
- 体がだるく、落ち込みやすい
- いらだち、神経質になりやすい

夫のサポート

月	1か月				2か月				3か月				4か月			
週	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
夫のサポート	妻の月経が遅れているのを確認したら、薬については医師や薬剤師と相談し、注意して使用するようにアドバイスする。				妊娠届を出し、母子健康手帳、父子健康手帳をもらう。たばこは胎児に有害。これを機に禁煙しよう。				つわりの時期は積極的に家事の協力を。日常生活はゆったり過ごさせる。				両親学級などに参加し、正しい知識を身につけておく。妻の健診に付き添い心拍音などを聞くこと感動する。			

妊娠中期 16-27週

ママの負担や不安に寄り添い、できることを探しましょう。
また、パパが育児休業できるよう、早めに職場と相談しましょう。

赤ちゃんの発育

妊娠27週ごろには、赤ちゃんの体重は1kg程度に。脳や筋肉が発達し、手足をよく動かすようになるため、ママは赤ちゃんがいることをより実感できるようになります。



ママの変化

腹部のふくらみが目立ち始め、赤ちゃんの胎動が感じられるようになります。体調は比較的安定し、食欲も湧きます。虫歯や歯周病になりやすいため、バランスのとれた食生活を心がけましょう。出産や産後に向けて、入院用の服や書類をママと一緒に確認しておきましょう。

- 息切れやめまい、腰痛などの変化
- 食欲の増進、好みの味やにおい

- 肌の黒ずみやかゆみ、妊娠線の発生

夫のサポート

月	5か月				6か月				7か月			
週	16	17	18	19	20	21	22	23	25	26	27	28
夫のサポート	そろそろ安定期に入るので、ふたたびで軽い運動や買い物などを楽しんでみるのもおすすめ。				貧血(息切れ、立ちくらみ)、妊娠高血圧症候群、妊娠糖尿病などの心配がないか妻の体をいたわって。妻のおなかに耳や手を当てて胎動を共感しよう。				定期健診が2週間ごとになる。腰痛にはふたたびで妊婦体操を。また、口の中の環境が悪いと生まれてくる赤ちゃんに影響(早産、低体重児など)が出ることがあるので、日常の口腔ケアに加えて定期的な歯科受診で、口の中の環境を整えよう。			

妊娠後期・出産 28-39週

病院や助産院からの情報も確認し、出産に備えましょう。

赤ちゃんの発育

妊娠33週ごろには、赤ちゃんの体重は2kgを超え、髪の毛や爪が伸びてくる子も。おなかの中でも指をしゃぶったり、しゃっくりしたり、新生児と近い動きが見られます。

ママの変化

仕事中的ママは産休に入る時期。おなか内臓を圧迫し、腰痛、神経過敏、不眠などが生じます。ママに何かあったときの対応ができるよう、連絡をとりやすいようにしておきましょう。

- 胃もたれ、胸焼け、動悸・息切れ
- 腰痛、頻尿、神経過敏、不眠など



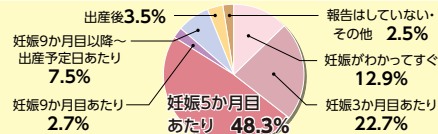
赤ちゃんの分も血液が増えて、内臓は普段以上に働きます。

- 着替えなどの日常生活で助けが必要

夫のサポート

月	8か月				9か月				10か月			
週	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
夫のサポート	ベビー用品を準備しよう。両親学級で行う、出産の補助動作や呼吸法をふたたびで練習しよう。				入院に必要な品をまとめて準備しておく。里帰り出産の人は、35週ごろまでに。もうひとがんばりです。				定期健診が1週間ごとになる。急な入院に備えて身の回りを整理。会社の仕事を調整しておく。散歩などで気分転換する。			

子の妊娠・出産に関する上司への報告時期



ふたりでそろえるベビー用品

ふたりでリストを作り買い物に行こう。
夫もベビー用品に慣れるチャンスです。

- | | |
|--------------------------------------|-------------------------------------|
| ☐ 敷き布団 | ☐ ベビーベッド |
| ☐ 防水シート | ☐ ベビーバス |
| ☐ 掛け布団 | ☐ バスタオル |
| ☐ 毛布 | ☐ ガーゼ |
| ☐ タオルケット | ☐ ベビー用体温計 |
| ☐ 綿棒 | ☐ ベビー用つま切り |
| ☐ ベビー服 | ☐ ベビー用石けん |
| ☐ お尻ふき | ☐ おむつとおむつカバー |
| ☐ 哺乳びん(替えの乳首) | ☐ ベビーラック |
| ☐ ベビーカー | ☐ チャイルドシート |

メモ欄

知っておきたい基礎知識

出産直後から申請が必要なもの

●出生届 市民課窓口係 ☎33-4441

生まれた日から14日以内に、出生証明書が付いた出生届出書、母子健康手帳、本人確認書類を用意して、市役所市民課、各支所、各出張所まで届出ください。

●子ども医療費助成 子育て支援課給付係 ☎33-4645

お子さんが病気やけがで医療機関を受診した時に、医療に要する費用(保険診療の範囲内)の一部または全部を助成する制度です。

●児童手当 子育て支援課給付係 ☎33-4645

家庭等における生活の安定に寄与するとともに、次世代の社会を担う児童の健やかな成長に資することを目的として支給する手当です。

●未熟児療育医療給付制度 子育て支援課給付係 ☎33-4645

出生時の体重が2,000g以下または身体の発育が未熟のまま出生した乳児で、医師が入院療育を認めたこどもが対象となります。この制度を利用するには、医療機関での医療費の精算前に申請が必要となります。

●お誕生お知らせカード

こども家庭課こども包括支援係 ☎33-4706

出産後10日以内に母子健康手帳別冊に綴じてあるはがきに貼付されている二次元コードから申請していただくか、はがきを郵送またはこども家庭センターに提出してください。

いんざい
子育てナビ
「手当・助成」



いんざい子育てナビ
「未熟児療育医療給付制度」



健康保険に関わる支援

●こどもの健康保険の加入手続き・高額療養費の給付等

国民健康保険の加入者は印西市の国保窓口または加入している国保組合に、健康保険組合や共済組合の加入者は勤務先に手続き等を確認してください。

医療費控除

1年間に10万円以上、もしくは所得の5%以上の医療費を支払った人が、確定申告を行なった場合に受けられる所得税の控除です。各種の領収書など、適切な書類を保存していれば過去5年まではさかのぼって申請が可能。出産後、落ち着いてから検討することもできます。

※医療費控除の対象となる出産費用については国税庁HPをご参照ください

国税庁

検索

CLICK!

経済的支援を活かそう

●予防接種ブック 健康増進課感染症予防係 ☎33-3785

予防接種予診票を1冊にまとめた冊子です。出生届出の際にお渡します。他市区町村で出生届を出した人はお問い合わせください。

●児童扶養手当(所得制限あり)

子育て支援課給付係 ☎33-4645

父母の離婚等で、父または母と生計を同じくしていない児童が養育される家庭(ひとり親家庭等)の生活の安定と自立の促進に寄与し、児童の福祉の増進を図ることを目的として支給される手当です。

●ひとり親家庭等医療費助成(所得制限あり)

子育て支援課給付係 ☎33-4645

ひとり親家庭の親子に対し、医療費の一部または全部を助成します。

●妊婦のための支援給付(1回目)

こども家庭課こども包括支援係 ☎33-4706

母子健康手帳交付時のご本人との面談実施後に、妊婦のための支援給付(1回目)のご案内をお渡しします。

●妊婦のための支援給付(2回目)

こども家庭課こども包括支援係 ☎33-4706

「こんにちは赤ちゃん訪問」の面接時に、妊婦のための支援給付(2回目)のご案内をお渡しします。

●新生児聴覚スクリーニング検査

こども家庭課母子保健係 ☎33-4762

生後50日までに千葉県内及び印西市と契約を結んだ医療機関等で利用してください。里帰り出産をご希望の場合は相談ください。

●産婦健康診査 こども家庭課母子保健係 ☎33-4762

産後うつ病を予防するために出産後間もないお母さんのこころとからだの状態を確認するための健康診査です。印西市と契約を結んだ医療機関等で、母子健康手帳別冊の受診票を使用して健康診査が受診できます。里帰りをご希望の場合はご相談ください。

●1か月児健診(乳児) こども家庭課母子保健係 ☎33-4762

1か月頃、印西市と契約を結んだ医療機関等で健康診査が受診できます。





ふたりでお産にのぞむ

● 出産の徴候

おなかや腰に少し強い月経痛のような痛みを感じたら、そろそろ陣痛の始まり。

- ・おしるし(血液の混じったおりもの)があると2～3日のうちに陣痛が始まる。
- ・破水したらすぐに病院に連絡して入院する。

● 陣痛が始まった

夫は妻が37週に入ったら、いつでも連絡が受けられるように準備しておく。帰宅は早く、夜間の外出は避ける。陣痛が始まったら入院に付き添う。出先の場合はできるだけ早く病院へ駆けつける。里帰り出産の場合は電話でコミュニケーションを。妻の陣痛の波をつかんで呼吸法をリードする。



● 入院のタイミング

陣痛の間隔が初産で10分くらい、経産で20分くらいになったら病院に連絡し入院する。



夫は痛みが何分ごとに何秒続くか計る

ふたりで陣痛の痛みをやわらげる 夫のサポート&陣痛マッサージ&呼吸法

陣痛マッサージ

妻が耐える陣痛の痛みは、男の人ならとくに気絶してしまうといわれるほど。とにかく妻が訴える痛いところをひたすらマッサージしたり、圧迫してあげよう。お産が進んで、妻が痛みで夫にあたりちらしても、もうすぐ赤ちゃんに会えるのだと冷静に考えて、黙々とさすり続けよう。

呼吸法をリードする

両親学級で習った呼吸法を思い出して、痛みを気をとられている妻をリードしよう。「赤ちゃんも頑張っているぞ」などと励ますと妻はハッとして冷静に呼吸法に集中できたりする。



● 出産を終えたら、本格的にパパの出番

出産を終えたら、いよいよ本格的にパパの出番。産後すぐは、ママの体が思うように動かず精神的にも大変なとき。あらかじめ、いつ休暇・休業を取得するかを計画して、夫婦で一緒に育児をスタートしよう！

産後の経過

産後 生後0か月から

これまで以上に、パパが率先して家事・育児をしましょう。

●ママの回復と変化

体と心に大きなダメージ

産後の母体には「全治2か月」と例えられるほどのダメージが残ります。貧血、子宮の収縮、筋肉と関節の痛み、ホルモンバランスの変化など、体と精神の両面で強いストレスを受けています。産後2～3週間後からは、気分の落ち込みや不眠など、「産後うつ」の症状が現れるママも。睡眠時間の確保や周囲のサポートが必要です。

体の中から変化する

母体は出産によるダメージの回復だけでなく、母乳の分泌といった赤ちゃんのための変化も始めます。それらの影響で体型、髪質、体力、骨盤の痛みなどの変化もあります。

退院に向けて準備する

家の中を片付けて、ママと赤ちゃんを迎える準備を。また、出産直後は特に体がしんどいので、ママが休めるように家事をしよう。



産後(産じょく期)の夫のサポート

お産の当日

ふたりで出産の感動を分かち合おう。妻をいたわって。

1日目

赤ちゃんを抱っこしたり、おむつを替えたりしよう。

いよいよ赤ちゃんと退院

妻は休養が必要。夫は、できるだけ赤ちゃんとかかわってお世話しよう。

産後～8週間は妻を休養させる

部屋をきれいにし、母子を迎えよう。

妻のマタニティ・ブルーズ

産後10日以内にみられる一過性の症状。ちょっとしたことで悲しくなったり、不安になったり、憂鬱になったりする。

妻には、産後の体の回復状況が確認でき、不安な気持ちや悩みなどを相談できる**産婦(産後)健診**を受けるように伝えましょう。

お父さんもつらい時には我慢しないで

産後はお母さんだけでなく、お父さんも子育てや仕事との両立に苦勞し、心身の健康を損なうことがあります。お父さん自身も不安があるときは、こども家庭センターや、保健所・保健センターなどでご相談ください。

産後 ～8週間

子宮が元の大きさに戻るのに約8週間、体の回復にはもっと時間を要します。無理のない範囲で生活を。

●二人でこどもの世話をする

夫婦で育てるという意識を持って、赤ちゃんにたくさん触れて、スキンシップをとろう。



●夫婦のコミュニケーションを増やす

毎日の家事や育児、保育園探しやママの職場復帰など、これからの家族のことを話し合おう。

●産後の健診に付き添う

新生児との外出は不安なもの。定期健診などで病院へ行く際は、付き添いがあるとママも安心。

※乳幼児健診には「子の看護休暇」も使えます。



赤ちゃんのある1日

生後まもなくの赤ちゃん

生後1か月と3か月の赤ちゃんの
過ごし方の例を見てみましょう。

生後1か月

生後3か月

家事・育児

0時 眠る	眠るがときどき夜泣き	おむつ交換
2時 眠る、少し起きて授乳など	眠るがときどき夜泣き	おむつ交換
4時 眠る、少し起きて授乳など	眠る、少し起きて授乳など	おむつ交換
6時 眠る	眠る	ごみ出し、朝食
8時 起きている、授乳など	起きている、授乳など	おむつ交換、洗濯
10時 眠る	起きている	部屋の掃除
12時 起きている、授乳など	眠る	おむつ交換
14時 眠る	眠る、少し起きて授乳など	昼食、買い物
16時 起きている、授乳、お風呂	起きている、授乳、お風呂	おむつ交換とベビーバス
18時 眠る	眠る	夕食準備
20時 眠る、少し起きて授乳など	起きている、授乳など	おむつ交換、夕食
22時 眠る	眠る、少し起きて授乳など	大人のお風呂
24時 眠る、少し起きて授乳など	眠るがときどき夜泣き	おむつ交換

赤ちゃんの発育と1日の過ごし方の変化

生後まもない赤ちゃんは、ほぼ1日中眠っていて、起きているときは授乳やおむつ替えなどのお世話が中心です。生後3か月ごろになると、活動時間が長くなり、周囲の物をよく見て、音にも反応します。体が強くなった分、泣き声の大きさや泣いている時間も長くなり、夜泣きが大変だと感じるが増えます。睡眠については個人差が大きく、予定通りにならないことも多いです。

大丈夫かな…？と困ったときは

まずは落ち着いて、赤ちゃんの症状を確認しよう。

赤ちゃんの様子が「いつもと違う」「具合が悪そう」と感じると、あせってしまいがち。まずは落ち着いて、緊急性が高いかを確認し、判断に迷ったときには問い合わせましょう。

こんな場合は

すぐ病院へ！

可能であれば赤ちゃんの様子を動画撮影しておく、より正確に症状を医師に伝えることができます。

- 1 高熱が出てぐったりしている
- 2 急に激しく泣き出し、何をしても泣きやまない
- 3 下痢をしてぐったりしている、下痢とおう吐が続く
- 4 せきこみが続く、呼吸のたびにゼーゼーして肩で息をする
- 5 ぐったりして起きない、顔色が悪い

休日夜間の
小児救急診療所

印旛市郡小児初期急病診療所
(佐倉健康管理センター内)

小児科(内科系疾患)専門の初期救急医療機関です。原則として15歳以下の子どもを対象に、急な発熱や腹痛などの際、応急的な治療を行います。

受付時間 日曜、祝日、年末年始
午前9時から午後4時45分、午後7時から午後10時45分
平日、土曜 午後7時から午後10時45分

電 話 043-485-3355

病院に連れていくべき？
迷ったときは…

子ども急病電話相談

#8000 または043-242-9939

相談時間／毎日午後7時から翌朝8時

夜間・休日にお子さんの急な病気などで救急車を呼んだほうがよいのか、様子を見て大丈夫なのか心配なとき、看護師や小児科医がアドバイスをしてくれます。

千葉県救急安心電話相談

#7119または03-6810-1636

相談時間

平日、土曜:午後6時から翌朝8時

日曜、祝日:午前9時から翌朝8時

(年末年始、ゴールデンウィークを含む)

病院に行くか、救急車を呼ぶか迷ったらご利用ください。電話口で医師、看護師、相談員がお話をうかがい、病気やケガの状況を把握して、救急車を呼んだ方がよいかな等を案内します。

いんざい子育てナビ
[病院・救急]



手際の良さが
キラリと光る！

おむつ替えの達人へ

おむつ替えは、初めての育児への登竜門！おむつの種類は「紙おむつ」と「布おむつ」の2種類があります。どちらにするかは、赤ちゃんの肌との相性や、夫婦の方針を考えて選びましょう。



紙 おむつ

布おむつより漏れる心配が少なく、吸水性も高いので赤ちゃんの不快感が減る分、取り替えがおそろかになりがち。かぶれが起きないようにこまめに取り替えましょう。

1 新しいおむつを敷く

テープがついている方を下にして、新しいおむつを赤ちゃんのおしりの下に敷きます。

2 おしりを拭く

バイ菌が尿道に入らないように拭きます。女の子は、前から後ろに向かって拭きましょう。

3 汚れたおむつを外す

おしりを持ち上げるときに、足首を持って引っ張らないように注意しましょう。

4 新しいおむつをあててテープでとめる

おへそが隠れないようにおむつをあて、指2本が入る余裕を持ってテープをとめましょう。



布 おむつ

紙おむつより吸水性が低いので、おしっこやうんちをしたときの不快感が高いですが、その分「おむつはずれ」が早い傾向にあると言われています。

1 布をたたんでおむつカバーにのせる

男の子は前側が、女の子は後ろ側が厚めになるように布を重ねて折ります。

男の子



女の子



2 おしりを拭いて汚れたおむつを外す

紙おむつと同様に、女の子は前から後ろに向かって拭きましょう。

3 おむつをあてる

足首を持って引っ張らないようにして、両足が自由になるようにあてます。

4 おむつカバーをあてる

おへその下でおむつを折り、指2本が入る余裕を持ってカバーをあてましょう。

おむつ替えのポイント

ポイント1

うんちやおしっこは健康のバロメーター。ふだんの色やにおいを知って置いて、異変を察知できるようにしましょう。

ポイント2

おしりの汚れが落ちないときは、洗面器にお湯を張っておしりだけつけて洗いましょう。最後はタオルでやさしく拭いてしっかりおしりを乾燥させましょう。

小さい手で
つかまれる喜び!

リラックスお風呂タイム

生まれたばかりの赤ちゃんは、菌への抵抗力が強いのでベビーバスで沐浴させます。最初は少し緊張しますが、慣れると赤ちゃんも穏やかでパパもリラックスできる時間になりますよ。

入浴前に準備を確認!

ぬれた赤ちゃんを抱えて探し物をしないよう、準備は入念に。

- ベビーバス
- 洗面器
- 湯温計
- 沐浴布
- ガーゼハンカチ
- バスタオル
- 石けん
- ベビー用保湿剤
- おむつと着替え
- ベビー綿棒

1 お湯を用意する

ベビーバスに 38 ~ 40℃ のお湯を入れます。

2 顔を拭く

目や二などが出ていたら、ぬらしたガーゼでキレイにしてから顔全体を拭きます。

3 お湯に入れる (先に顔を洗っても OK)

パパの肘を入れて湯加減を確かめたら、お湯に入れます。

4 頭を洗う

手で石けんを泡立て、頭全体をやさしく洗います。目に石けんが入らないよう注意します。



5 体を洗う

全身を洗います。首や脇など、汚れがたまりやすいくびれ部分は丁寧に。手に汚れを握っていることもあるので、手のひらもやさしく洗いましょう。背中やおしりも忘れずに。



6 水気を拭きとる

赤ちゃんが疲れないように手早くお風呂を終えたら、バスタオルに赤ちゃんをのせ、体をくるむようにして水気を拭きます。



7 服を着せる

赤ちゃん用の保湿剤などを塗って、肌を保護し、新しいおむつをつけたら、着替えさせます。

8 耳、鼻、爪などのお手入れ

ベビー綿棒で耳、鼻の水分をとります。奥まで入れずに手前で OK。赤ちゃんが欲しがれば、母乳やミルクをあげます。



大人と一緒に風呂に入るのは?

1か月健診などで医師から問題ないとされれば、パパと一緒に大人のお風呂に入ることもできます。着替えや準備でママとの連携プレーも有効ですが、パパ1人でもお風呂に入れることができるとママは大助かり。赤ちゃんが溺れたり転倒しないよう、充分に注意が必要なので、保健所や保健センターに相談してみましょう。

いんざい子育てナビ
「沐浴動画」



ワザを磨く
チャンスは
たくさん

寝かしつけ上手になろう

「赤ちゃんは寝るのが仕事」と言えるくらい、睡眠は成長にとっても大切。赤ちゃんが健やかに眠れるように、抱っこの仕方や寝かせ方を覚えておきましょう。

抱っこの仕方

※赤ちゃんによって好きな抱かれ方が違います。

1 首がすわるまで<横抱き>

生後3か月くらいまで

片手で首から後頭部にかけてを支え、もう一方の手を股の間から入れておしりを支え、赤ちゃんを持ち上げます。赤ちゃんの頭と首が肘の内側あたりにくるようにして首を安定させ、自分の体にピタッと抱き寄せます。

2 首がすわったら<縦抱き>

おしりを持ち上げて、体が向かい合うように抱き上げます。首を支え、反対の腕におしりを乗せます。赤ちゃんの足を開いてM字型にするのと体が密着して安定した形に。

3 あせらずゆっくりと

タイミングによっては赤ちゃんが嫌がることも。「うまいかない」と諦めてしまうのではなく、何度でもトライして赤ちゃんも、パパ自身も安心して抱っこできるようにしましょう。



なかなか寝ないときは

寝かしつけは思い通りにいかないこともしばしば。赤ちゃんが何度もぐずったり、泣き出したり。その原因はさまざまです。



赤ちゃんが泣きやまない原因の例

- | | |
|------------|-----------|
| ●おなか为空いている | ●お昼寝をしすぎた |
| ●おむつが汚れている | ●興奮している |
| ●不安を感じている | ●暑い、寒い |
| ●体調が悪い | ●寂しい |

あせらずに対応しよう

特に理由もなく大泣きすることもあります。そんなときは、まずは2、3回深呼吸。自分に余裕がなくなっていると感じたら「とにかく泣きたいんだな」くらいに受け止め、赤ちゃんを安全な場所に寝かせて、自分の気分転換をするようにしましょう。

※もし、赤ちゃんがいつもと様子が違うと感じたときは、医師の診察を受けましょう。

ゆさぶらないで!

赤ちゃんがぐずったり、泣きやまないからといって、赤ちゃんを前後に激しくゆさぶると、軽度外傷性脳損傷(MTBI)等を引き起こすことがあります。6か月未満の赤ちゃんでは特に気をつけましょう。「たかいたかい」は、首が完全にすわった生後7か月以降にしましょう。

こくく飲む姿がかわいい!!

パパのミルクタイム

パパが粉ミルクを飲ませられるようになると、パパが赤ちゃんを1人でみる場面などでママも安心して任せられます。

手 も 道 具 も 清 潔 に

新生児は菌への抵抗力が強くありません。衛生環境に気を使しましょう。

- ミルクを作る前にはしっかりと手洗い
- 清潔な道具を使うように気をつける
- 雑菌が増えるのでミルクの作りおきはしない

① ミルクを作る

清潔なほ乳びんに、規定量の粉ミルクを入れ、一度煮沸したお湯でミルクを溶かします。お湯をでき上りの量まで足し、泡の下面が目盛に合うようにします。



② 温度をチェック

①のミルクを冷めます。腕に1滴たらしめて、少し温かく感じる人肌くらい温度が適温です。



③ ミルクをあげる

腕で首を支えて抱っこし、ほ乳びんの乳首の根元まで口に含ませます。少しづつ飲ませましょう。



④ ゲップを促す

ミルクを飲んだら縦抱っこで背中をトントン。ミルクと一緒に飲み込んだ空気をげっぷさせ、おう吐を防ぎます。



⑤ 片づけと消毒

使ったほ乳びんなどは、できるだけすぐにブラシでキレイに洗います。煮沸による消毒もあわせて行いましょう。

鍋を使った煮沸のほかに、専用の消毒器や電子レンジで消毒できるケースなども市販されています。



できるだけ2人で協力しよう

粉ミルクの準備には手間がかかります。その間、赤ちゃんがおとなしく待っているとは限りません。赤ちゃんをあやす担当、ミルクを作る担当と、できるだけ2人で協力しながらミルクをあげましょう。

乳児用液体ミルクも知っておこう

乳児用液体ミルクは国内では2019年に製造・販売が開始されました。乳児の栄養は母乳が基本ですが、乳児用液体ミルクは手間が少なく便利です。準備と片づけの時間が取れないときや外出時などの選択肢に加えましょう。

喜んで食べてくれるとうれしい!

目指せ離乳食マスター

離乳食作りを通じて、自分が作った料理をわが子が元気に食べる喜びを味わいましょう。

離乳食作りのポイント!

- 手洗いをしっかり!調理器具や食器は清潔に
 - 赤ちゃんが嫌がったら無理に食べさせない
 - 味付けは2回食からで、うす味に。塩分は大人の4分の1程度に
 - 離乳食の後にも授乳しましょう
 - 離乳は、あせらずにゆっくり進めましょう
- (保健所・保健センターの栄養士に相談できます)

作ってみよう! パパレシピ!

5-6 か月ごろ

1日1回食

米かゆ



① ご飯と水を鍋に入れる

炊いたご飯とご飯の10倍の水を鍋に入れる

② 火にかける

①の鍋を火にかけ、沸騰したらふたをずらし弱火で約20分煮る

③ ご飯をつぶす

火を止め5分ほど蒸らしたら、すりつぶしたり裏ごしして、おかゆをなめらかにして完成

7-8 か月ごろ

1日2回食

ツナのトマト煮



① トマトを切る

大さじ1程度の水煮缶のトマト(種は取り除く)をみじん切りにする

② ツナをほぐす

水煮缶のツナ小さじ2を、フォークなどで細かくほぐす

③ スープで煮る

①と②をベビーフードのスープ(カップ4分の1)で煮て完成

9-11 か月ごろ

1日3回食

中華丼



① ご飯を煮る

お茶碗2分の1の分量のご飯に、かぶるくらいの水を入れてやわらかく煮る

② 野菜をカット

人参、ねぎ、ほうれん草を細かく切る

③ 具を炒める

②と豚ひき肉20gをごま油少々で炒め、かぶるくらいの水を入れてやわらかく煮る

④ 味付け

しょうゆを少し加え、片栗粉でとろみをつけ、器に盛った①にかけて完成

赤ちゃんの心と体の発達 & おうちで遊ぼう！

遊びは赤ちゃんの健やかな発達にも大切。一緒に楽しみましょう。

1—3か月ごろ

少しずつ感情が現れてくる時期。
パパもゆったりとした気分で、やさしく笑顔で接しましょう。

赤ちゃんの 心と体の発達

0~1か月のころ

おなかのすいた時、おむつがぬれたなどで泣く以外は1日中うつつうつつ。



2か月のころ

丸みを帯びた体つきに。あやすとニコリ笑う。



3か月のころ

声を出す。何でも口に入れる。何でもじっと見つめる。



おうちの中の注意点

赤ちゃんは何でも手に取り、口に入れようとするので、このほかにも、危険になりそうなものは取り除いておきましょう。

おうちで遊ぼう！

●話しかける

赤ちゃんとも目合わせながら、やさしい声でゆっくりと話しかけてみましょう。



●見る・握る遊び

赤ちゃんにおもちゃを見せると目で追うようになります。3か月くらいになるとおもちゃを握るようになります。



4—6か月ごろ

首がすわり始め、腕や足を使って動けるようになる時期。喜怒哀楽もはっきりしてきます。

赤ちゃんの心と体の発達

4か月のころ

首がすわる。手でガラガラを握る。



5か月のころ

うつぶせで頭をしっかりと上げる。「いないいないばあ」が大好き。



6か月のころ

寝返りをうつ。



おうちで遊ぼう！

●はらばい遊び

うつぶせにして、パパのおなかと赤ちゃんのおなかをくっつけて触れあいます。



●おふろバシャバシャ

赤ちゃんとお湯につかり水面をたたいて、音と水の感触を楽しみます。



おうちの中の注意点

●お風呂場

浴槽の水は必ず抜いて、ためない。赤ちゃんが入らないようにドアはいつも閉めておく。

●窓ぎわ、ベッド、階段

ベッドやソファなど、赤ちゃんが上れる物を窓ぎわに置かないように注意。ベランダの柵側にも踏み台になる物を置かない。

●台所

包丁など刃物はきちんとしまい、ポットや熱い料理が入った鍋等は手の届かないところに置く。

●洗面所

洗濯機のはたは必ず閉め、洗濯時にはチャイルドロックをかける。カミソリや化粧品、洗剤などは手が届かないところにしまう。

7か月ごろから

両親の顔を認識することができるようになる頃。パパとの楽しい遊びでさらに親密に！

赤ちゃんの心と体の発達

7か月のころ

歯が生え始める。



10か月のころ

伝い歩きをする。「ばいばい」「いやいや」「ばちばち」などの手振りができる。



8か月のころ

人見知りが始まる。



11か月のころ

立ったり、すわったりできる。身近な人と他人の区別がつく。



9か月のころ

はいはいができる。好き嫌いがはっきりする。



12か月のころ

ひとり歩きする。言葉を話す。紙の上に線がかける。



おうちで遊ぼう！

●ひこうきブンブン

赤ちゃんをパパのすねの上に乘せて、支えながらゆずります。



●たかいたかい

急加速は危険です。目を合わせて、ゆっくりと上げ下げします。



いんざい子育てナビ
「相談したい」



おそとで遊ぼう！

1か月健診後、問題がなければ少しずつ外遊びを楽しみましょう。

持っていこう！

- おむつ
- おしり拭き
- 着替え
- タオル
- ごみ用のビニール袋
- ミルクやほ乳びん

などは必須アイテム。赤ちゃんとの楽しい思い出を増やしましょう！

あとと便利!?

日焼け止め、虫除け、ひざかけ、お気に入りの絵本やおもちゃなど。季節・天候、よく行く場所にに応じて、必要な物をカスタマイズしましょう。



パパなりの遊び方

散歩しながら自然に触れたり、赤ちゃんと一緒に楽しめる遊びを発見したりして、パパ自身もお出かけを楽しみましょう！

家の周りに詳しくなるなど、地域をよく知るいい機会にも。パパ友と出かけるのもおすすめです。



●ベビーカーを使うときは

ベビーカーで移動するときはあせらず、時間に余裕を持って行動を。エスカレーターは危険なのでエレベーターを使いましょう。赤ちゃんが寂しくないよう、小まめに声をかけてあげるとGood!



●車でお出かけするときは

チャイルドシートを使ってシートベルトでしっかり固定します。短時間でも絶対に車内に1人で残さないように！

●自転車を使うときは

幼児用座席を使います。自転車を止めて離れる際は幼児を残さないように。自転車保険の加入も確認しておきましょう。

アッ! 危ない 事故&危険

赤ちゃん時代からそれぞれの年齢にあわせて、何度も何度も注意していくことが必要です。まず、こどもの目線に合わせて、部屋の中や家の周りの再点検から始めよう。

・ベランダ
踏み台になるような物は置かない。

・ブラインド
ひもは手の届かないところにくくる。

・ガラス
透明な物にはシールを。

・ストーブ
やけどしないように柵をする。

・ソファ
寝かせない。

・ベビーベッド
ベッドと柱の間に手をはさんだり、落ちる。柵をする。

・コンセント
コンセント口にキャップをふたをする。

・鍋
ひっくりかえすと危ない。

・流し下
包丁や洗剤など、危険な物は置かない。

・電気ケトル
手の届かない所へ。

・テーブルクロス
ひっぱると危ないので当分の間ははずす。

・たばこ
灰皿、ライターは手の届かない所に置く。

・ドア
開閉に注意。こどもから目を離さない。

・アイロン
使い終わったらしまう。

・ビニール袋
かぶらないように手の届かない所へ片付ける。

・おもちゃ
小さなおもちゃを飲み込むと危険。口に入る小さい物は与えない。

・階段
上り口や下り口に柵をつける。

・風呂場
浴槽に水をためておかない。

・洗剤、化粧品
飲まないように手の届かない所に置く。

・すべり台
ひものついたカバンやフードなどははずす。

・自転車
こどもを補助いすに乗せたまま止めておかない。自転車乗車専用のヘルメットを着用する。

・自動車
チャイルドシートを着用する。

・車道
道路で遊ばせない。

・観葉植物
土を食べないように。

・洗濯機
水を入れておかない。踏み台になるものを置かない。



いんざい子育てナビ
「子どもの事故防止」



児童館 印西市の子育て支援施設



児童館では、健全な遊びを通して児童の健康を増進し、情操を豊かにするために、いろいろな遊びと場を提供しています。また、子育て親子の交流の場の提供や相談、講習等の事業を実施しています。

対象者：印西市在住の18歳未満の児童。ただし小学校就学前の乳幼児にあっては、付添者を必要とする。

名 称	所在地	電話番号	開館日	休館日
印西市立 そうふけ児童館 (ふれあい文化館内)	原3-4	45-3800	毎週火～日曜日 午前9時～午後5時	月曜日 (月曜日が祝日の場合はその翌日) 国民の祝日 12月28日～1月4日
印西市立 いんば児童館 (ふれあいセンターいんば内)	改修工事のため休館			
印西市立 中央駅前児童館	中央南1-4-3	33-7524		

子育て支援センター等（地域子育て支援拠点事業）

子育て支援センターでは、子どもの遊び場を通して親子の交流を図るとともに、発育や健康、子育てに関する悩みや疑問などについての相談をお受けしています。また、子育てに関する情報の提供や講習等の実施、親子のふれあい事業を行っています。

対象者：印西市在住の乳幼児及びその保護者並びに妊産婦（乳幼児の年齢は施設により異なります。）

【JR木下駅圏内】

名 称	所在地	電話番号	駅からの距離/時間	駐車台数	開設時間
①子どもふれあいセンターわくわくぽかぽか広場 (大森保健センター内)	大森2356-3	42-5692	1.4km/車5分		4/1以降 子育てナビに掲載

【JR小林駅圏内】

②印西市立 小林子育て支援センター	小林北5-12-1	80-8700	500m/車3分	多数	毎週月～土曜日 午前9時～午後5時
----------------------	-----------	---------	----------	----	----------------------

【北総線千葉NT中央駅圏内】

③たつのこクラブ (私立エンジェルハート保育園内)	武西275-1	47-3344	1.8km/車6分	30台	毎週月・火・水・金 午前9時～午後2時
④ゆいキッズ (私立ゆいのひ保育園内)	戸神553-3	36-7260	1.8km/車6分	10台	毎週月～金曜日 午前9時半～正午 午後1時半～午後4時
⑤ぽかぽかルーム (私立星虹第二保育園内)	戸神617-3	45-1189	1km/車3分	13台	毎週月～金曜日 午前9時半～正午 午後1時～午後3時半
⑥ぴかぴかルーム (私立星虹保育園内)	戸神609-2	40-1189	800m/車3分	11台	毎週月～金曜日 午前9時半～午後2時半
⑦みんなのおへや (私立原山保育園内)	草深1177-18	47-6638	2.1km/車7分	11台	毎週月・水・金 午前9時半～午後2時半
⑧りんりんひろば (私立銀の鈴保育園内)	高花5-3	47-7566	6km/車11分	多数	毎週月～金曜日 午前9時～午後2時

名 称	所在地	電話番号	駅からの 距離/時間	駐車 台数	開設時間
⑨しおんひろば (私立しおん保育園内)	松崎 517	070- 3174- 3124	7km/ 車12分	多数	毎週月～金曜日 午前9時半～ 午後2時半
⑩印西市立 中央駅前児童館 子育てルーム	中央南 1-4-3	33- 7524	400m/ 徒歩5分	マル ハン 5階、 6階	毎週火～日曜日 午前9時～ 午後5時
⑪あひるルーム (私立ちいさな杜 の保育園内)	鹿黒南 2-3-3	48- 5226	2.8km/ 車15分	13 台	毎週月～金曜日 午前9時～ 午後3時
【北総線印西牧の原駅圏内】					
⑫つなぐ (にじの原のつな ぐ保育園内)	草深 1208-15	85- 8279	4.1km/ 車9分	20 台	毎週月・水・金 午前9時半～ 午後2時半
⑬マメタのぼんぼこ 広場 (そつふけふ れあいの里内)	草深 924	47- 7880	2.5km/ 車7分	多数	毎週火～日曜日 午前9時～ 午後5時
⑭ちゅうりっぷ ルーム (私立草深こじか 保育園内)	草深 2496-10	36- 5161	1.5km/ 車4分	多数	毎週 月・火・木・金 午前9時半～ 午後2時半
⑮印西市立そうふ け児童館こぎつ ね コンタの広場 (ふれあい文化館 内)	原 3-4	45- 3800	500m/ 徒歩7分	44 台	毎週水～金曜日 午前9時～ 午後5時
⑯こあら (印西市立西の原 保育園内)	西の原 3-7	45- 0291	1.5km/ 車4分	11 台	毎週月～金曜日 午前9時15分～ 正午 午後1時15分～ 午後3時半

名 称	所在地	電話番号	駅からの 距離/時間	駐車 台数	開設時間
⑰さくら広場 (私立牧の原宝 保育園内)	牧の原 3-1-3	49- 4133	1.5km/ 車4分	20 台	毎週月～金 午前9時15分～ 午後3時半
⑱印西市立 滝野子育て支援セ ンター (本榊ファミリア 館内)	滝野 3-4	97- 1822	1.6km/ 車5分	13 台	毎週火～日曜日 午前9時～ 午後5時
⑲にこにこルーム (私立HALO 保育園内)	草深地 国台 1618-1	80- 8689	1.8km/ 車6分	13 台	毎週月～金曜日 午前9時半～正午 午後1時～ 午後3時半
⑳こやぎルーム (私立滝すくすく 保育園内)	滝 546-5	37- 7594	2.5km/ 車6分	9 台	毎週月・火・木 午前9時～正午 午後1時～ 午後3時
【北総線印旛日本医大駅圏内】					
㉑印西市立いんば 児童館マメタのぼ んぼこ広場 (ふれあいセンター いんば内)					改修工事のため⑬へ移転
㉒ぴよぴよクラブ (私立山ゆり 保育園内)	萩原 1917-8	98- 3773	1.9km/ 車5分	多数	毎週月～金曜日 午前9時～ 午後12時 午後1時～ 午後3時

子育て支援サービスを活用しよう！

育児を助けてほしいとき

■産後ケア(自己負担あり)

産後1年以内
こども家庭課こども包括支援係
☎33-4706

産後1年以内の産婦及び乳児に対して、休養の機会や心身のケア、育児の支援などを行います。助産院などの施設に宿泊をしてケアを受ける「短期入所型」と、日中だけ滞在する「通所型」、助産師等が自宅を訪問してケアをする「居宅訪問型」があります。

■子育てヘルプサービス (自己負担あり)

妊産婦～小学6年生
こども家庭課こども包括支援係
☎33-4706

市内に住所を有し、在宅している妊産婦や一時的に家事や育児などの支援が必要な家庭に対し、ホームヘルパーを派遣することにより保護者と児童の生活の安定を図り、ゆとりのある子育てを支援します。

■ファミリー・サポート・センター (自己負担あり)

6か月～小学6年生 ☎33-7608

育児の援助を希望する方と、育児の援助を行いたい方が会員となり、育児を助け合う相互援助活動です。会員間の調整を行います。



いんざい子育てナビ
「いろいろな支援」

こどもを預けたい

■保育園等(一部自己負担あり)

妊婦～未就学児
保育幼稚園課入園係 ☎33-4651

保護者が仕事や病気、出産等を理由とした様々な事情によりお子さんを見ることが困難な場合に、お子さんを保育します。

■一時預かり保育(自己負担あり)

6か月～未就学児

一時的に家庭での保育が困難になった場合、生後6か月から修学前のお子さんを保育園で預かります。お申込みは直接保育園までお問い合わせください。

■病児、病後児保育事業 (自己負担あり)

生後57日目～小学3年生
保育幼稚園課入園係 ☎33-4651

病気及び病気の回復期のため、集団保育や家庭でお子さんをみるのが困難な場合に一時的にお子さんを預かります。

■お子さんのショートステイ (自己負担あり)

18歳未満の児童
こども家庭課こども包括支援係
☎33-4706

保護者の病気やけが、育児疲れ等で家庭でお子さんをみるのが困難な場合、里親家庭等でお子さんを一時的に預かります。



連絡先メモ



妊婦健診受診施設	名称	電話
	所在地	
分娩予定施設	名称	電話
	所在地	
かかりつけ医	名称	電話
	所在地	
センターなど	名称	電話
	所在地	
保育所など	名称	電話
	所在地	

こども医療電話相談

電話 # 8000
休日・夜間のこどもの急な病気やけがで困った時、医師や看護師の助言を受けられます。

児童相談所 相談専用ダイヤル

いちはやくおなやめ
電話 0120-189-783

保険証番号

子育てに困ったら 子育てナビをご覧ください！



いんざい子育てナビ
はこちらから！

この手帳の 4・9・17・21・
28・31・36 ページにも、各ペー
ジに関連した子育てナビへの二
次元コードがあるから、そこら
からもアクセスしてみてね！

LINE公式アカウント
子育てコンシェルジュ移動相談予約
・育児のお悩み相談 ・子育て施設ご案内



LINE で気軽に
相談もできます

発行 印西市健康子ども部子育て支援課

※P2からP7、P9、P14、P16からP29については、
東京都の許諾を得て「パパの子育てスタートブック（東京都福祉局）」を
一部改変して掲載しています。（承認番号：7福祉子家第1825号）