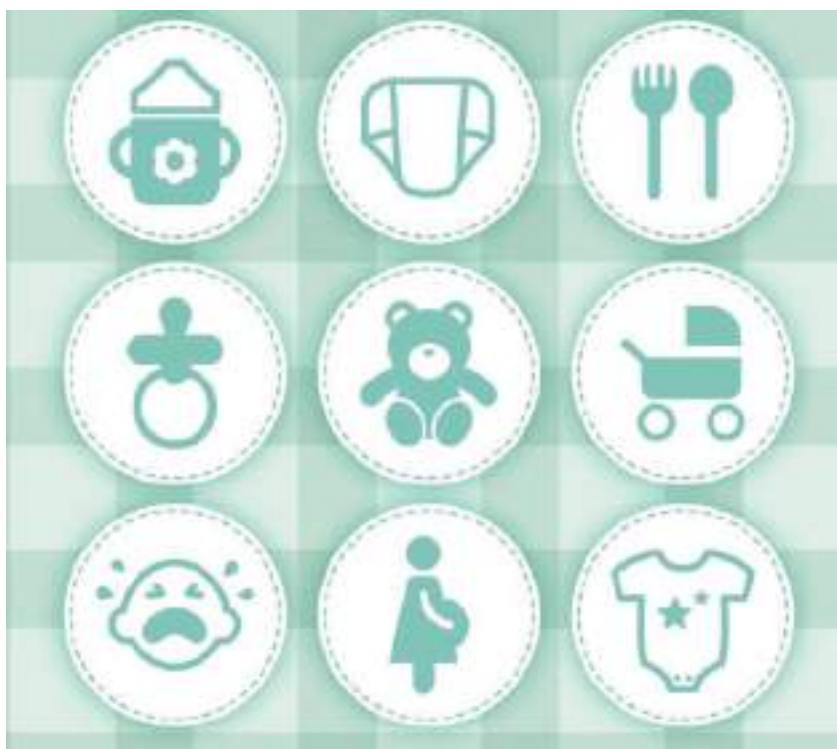


お父さんの

子育てハンドブック



お父さんの名前



子どもの名前



目 次

はじめに	1
赤ちゃんが生まれるまでの10か月	3
赤ちゃんの発達早わかり	9
チャレンジしましょう!	14
お風呂に入れてみましょう	15
おむつを替えてみましょう	16
ミルクを飲ませてみましょう	17
離乳食を作ってみましょう	18
家の中の危険をチェック!	21
どうして泣くの…!?!?	22
病気かな…?	23
子どもと一緒に遊びましょう!	24
おもちゃを使って遊びましょう!	26
子育てのヒント	28
おでかけスポット	30
情報いろいろ	34
子どもの急な病気で困ったら	38
連絡先メモ	39

はじめに

もうすぐ新しい家族の誕生です。
新しい“いのち”の誕生に
喜びでいっぱいのことでしょう。
どっちに似ているかな？
こんなふうに育ててほしいな…
どんなことをして遊ぼうかな？
お父さんとしての熱い思いや期待、
そして 少し不安や戸惑いもあるのでは…。



すべての赤ちゃんや子どもが、
喜びで一杯の笑い声を聞かせてくれて、
キラキラと輝く瞳を見せてくれることを願いながら、
この『お父さんの子育てハンドブック』を作成しました。

「母子健康手帳」と「お父さんの子育てハンドブック」を
お母さんとお父さんがそれぞれ手にとって、
子どもの将来のことなどを
語り合うきっかけになるよう願っています。



生まれてくる あなたへ

生まれてくる我が子への今の思いを書きとめてみませんか…？
「赤ちゃんができたよ」と聞いたとき、どんな気持ちでしたか？

お父さんからのメッセージ



年 月 日

お母さんからのメッセージ



年 月 日

赤ちゃんが 生まれるまでの 10か月

子育てのパートナーとして
お父さんからの積極的なコミュニケーションは、
お母さんと赤ちゃんを
あたたかい気持ちにさせてくれます。
恥ずかしがらないで、
ぜひ赤ちゃんに話しかけてみましょう。

お父さん、お母さんの優しい気持ちを
赤ちゃんは感じていますよ。



マタニティマーク

出産予定日




月 日

ふたいの時間を大切に・・・




赤ちゃんが生まれると赤ちゃん中心の生活がスタートします。
初めて親になる !! 喜びで一杯ですが、同じくらい不安も一杯です。
お互いの不安や悩みはことばにして ゆったりと会話をしてみましょう。







赤ちゃんが生まれるまでの10か月

妊娠週数 (月数)	前 期			
	0～3	4～7	8～11	12～15
		2か月	3か月	4か月
赤ちゃんの様子	<ul style="list-style-type: none"> ● 頭と胴の区別がはっきりしてくる 			<ul style="list-style-type: none"> ● 胎盤が完成してくる <p>身長 約5～11cm 体重 約30～120g</p> 
お母さんの様子	<ul style="list-style-type: none"> ● 月経が止まる ● つわりが始まる ● 下腹が張ったり腰が重くなる 	<ul style="list-style-type: none"> ● 便秘になりやすい ● 乳房が張る 	<ul style="list-style-type: none"> ● つわりがおさまり食欲がでてくる ● おなかが少しふくらんでくる 	
お父さんにできること	<ul style="list-style-type: none"> ● 流産しやすい時期です ● 重いものを持ちたり高い所に手をのぼしたりしなくて済むように気をつけましょう 			
				
<ul style="list-style-type: none"> ● 妻のそばでタバコは止めましょう 		<p>★タバコの害</p> <p>妊娠中の喫煙は、胎盤の血流を悪くさせ、赤ちゃんに必要な栄養や酸素を届けることができなくなります。発育に悪い影響を与えるだけでなく、早産の原因にもなります。赤ちゃんと家族の健康のためにも夫婦で禁煙しましょう。</p>		
		<p>★両親教室(妊婦とその夫等)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ウェルカムベビークラス 妊娠・出産・育児についてじっくり学んでいくクラスです。 ● プレママminiスクール ミニ講座(おむつ替え等)、助産師や保健師への質問、参加者同士の情報交換等 <p>※申し込みについてはチラシや『広報いけだ』にてお知らせします。ぜひご参加ください。</p>		

赤ちゃんが生まれる

妊娠 週数 (月数)	中 期		
	16~19	20~23	24~27
	5か月	6か月	7か月
赤ちゃんの様子	<ul style="list-style-type: none"> ● 体の器官が発達してくる ● 髪の毛や産毛がはえてくる ● 外の世界の音が聞こえるようになる ● 手指に爪が生え、まつ毛がはっきりしてくる  <p>身長 約35cm 体重 約700~1,100g</p>		
お母さんの様子	<ul style="list-style-type: none"> ● 乳房が大きくなる ● おなかが目立ってきて 早い人は胎動を感じ始める ● 体重が増えてくる ● おなかがせり出してくる ● 貧血になりやすい ● 足がつったりむくみやすい 		
お父さんにできること	<ul style="list-style-type: none"> ● 胎盤が完成し比較的安定する時期です 適度な運動は必要なので楽しんで一緒に買い物に行ったり散歩をしましょう ● お母さんのおなかに手を当て、お父さんのぬくもりを伝えましょう ● おなかの赤ちゃんに話しかけましょう  		

までの10か月

後 期																
28~31 8か月	32~35 9か月	36~39 10か月														
<ul style="list-style-type: none"> ●皮下脂肪が増え始める ●おなかの中での位置がほぼ定まってくる 	<ul style="list-style-type: none"> ●皮下脂肪がついてきて身体が丸みを帯びる ●各臓器の機能がほぼ成熟に近づく 	<ul style="list-style-type: none"> ●胎外生活の準備が完了 														
 <p>身長 約45cm 体重 約1,900 ~2,400g</p>	 <p>身長 約50cm 体重 約2,500 ~3,800g</p>															
<ul style="list-style-type: none"> ●胃部に圧迫感があり一度に十分食べられなくなる ●動機や息切れがはげしくなる 		<ul style="list-style-type: none"> ●胃部のつかえが少なくなり食欲がでる ●トイレが近くなる 														
<ul style="list-style-type: none"> ●早産、妊娠高血圧症候群などを起こしやすい時期です 一緒に入院する時の方法をいくつか考えたり、里帰り出産の場合はいつ頃帰省するか等医師と相談しましょう ●お母さんは出産への不安がいっぱい、お母さんの話を聞く時間をもちましょう ●おなかが大きくなり、お母さんは動きにくくなります (特に足元の作業がしづらくなります) どんな作業をすると助かるのか、お母さんに声をかけてみてください 																
		<h3>ゴミの日チェック</h3> <table border="1"> <thead> <tr> <th>ゴミの種類</th> <th>曜 日</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>燃えるゴミ</td> <td></td> </tr> <tr> <td>燃えないゴミ</td> <td></td> </tr> <tr> <td>ビン・缶</td> <td></td> </tr> <tr> <td>ペットボトル</td> <td></td> </tr> <tr> <td>トレイ</td> <td></td> </tr> <tr> <td>新聞・ダンボール</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	ゴミの種類	曜 日	燃えるゴミ		燃えないゴミ		ビン・缶		ペットボトル		トレイ		新聞・ダンボール	
ゴミの種類	曜 日															
燃えるゴミ																
燃えないゴミ																
ビン・缶																
ペットボトル																
トレイ																
新聞・ダンボール																
																
<h3>★里帰り出産の準備</h3> <p>お父さんは1人で生活する場合もあります。 ゴミ出しの曜日、服のある場所、家事の仕方など必要な事はメモしておきましょう。</p>																

生まれてきた あなたへ

ちゃん

お誕生おめでとう！

年 月 日 時 分 生まれ

身長 cm 体重 g

赤ちゃんの写真を
貼りましょう



赤ちゃんの 発達早わかり

この表はあくまでも目安です。
この表どおりの発達でないからといって、
不安になる必要はありません。
赤ちゃんには個人差があるものです。
安心して赤ちゃんの発達を見守り
育児をふたりで楽しみましょう！



赤ちゃんの発達



誕生 1 か月 2 か月 3 か月 4 か月

子どもの発達の目安

- ぼんやりと見える
- アーアーウーウーと声を出す
- おもちゃに手をのばす
- 動くものを目で追う
- 音のする方向に関心を示す
- あやすとにっこり笑う
声を出して笑う



赤ちゃんとのコミュニケーション

- 目を合わせて赤ちゃんの声のまねをしましょう
- 赤ちゃんの手を持って、赤ちゃんの口、ほっぺ、鼻などをさわって遊びましょう



★産後うつ

出産後のホルモンの変化と慣れない育児の疲れなどが原因となって発症するうつ病を言います。育児や家事の意欲低下、イライラ、眠れない、食欲がないなどの様子がみられたら、お母さんを休ませてください。そして症状がよくならない時は、産婦人科や精神科の先生にも相談してみましょう。

★信頼感を育てていきましょう

赤ちゃんが泣いたりほほえんだり、また声を出したり、手をさしのべたりしたときは、笑顔で応じましょう。抱っこや、愛情豊かな語りかけなどが信頼感を深めていきます。この信頼感がベースとなり成長、発達していきます。

早わかり



5 か月

6 か月

7 か月

8 か月

寝返り

- 手を伸ばして物を取る

おすわり

はいはい

つかまり立ち

- 人見知り、後追いが始まる
 - 「いないいないばあ」を楽しむ
 - 歯が生え始める

- 赤ちゃんが興味を持って見たり、手を伸ばしたら声をかけましょう

これはクマさんですよ。
かわいいねえ



赤いチューリップ、
きれいだね。
ちょうちょが
とんでるよ。

- 赤ちゃんが見つめている光景を話してみましょう



★絵本でおしゃべりしましょう

赤ちゃんと会話をするのが恥ずかしいと思っているお父さんは、絵本を見ながら赤ちゃんと会話をしてみてください「これは青い車だね、カッコイイ」など・・・絵本は生まれてすぐからでもOKです。はじめは色や形がはっきりしているものがいいでしょう。だんだんストーリーのある絵本も楽しめるようになります。お父さんがおもしろいと思った絵本を選んで赤ちゃんと楽しんでください。

赤ちゃんの発達



9か月

10か月

11か月

子どもの発達の目安

はいはい

- 親指と人差し指で物をつまむ
- 「バイバイ」などをまねる

つかまり立ち

- バババー、マンマンマンなどの連続喃語を発する

赤ちゃんとのコミュニケーション

● やりとり遊びをしましょう



● まね遊びをしましょう



★お父さん 自信もって！

抱っこをしてもお母さんの方を見て泣く赤ちゃんがいます。でも、お父さん!! 自信をなくさないでください。お母さんと赤ちゃんはお腹の中にいるときからのつきあいです。だんだんとお父さんのことを感じてくれるはずですよ。

早わかり



1歳

2歳

3歳

ひとり歩き

- 積み木をつむ
- 「マンマ」「ママ」など意味のある言葉を言う（初語）

- ハサミやはしを使う
- なんでもやりたがる（自我の発達）
- 「ワンワン キタ」などの2語文を言う

- 何かを取って欲しそうにしていたら応じましょう

- ごっこ遊びをしましょう



★自我のめぼえ

2、3歳になると「イヤ」「ダメ」という言葉をよく使うようになります。これは自主性、自発性が育ってきて、何でも自分でやってみたいという気持ちになっているからです。こんな時は「自分でやる」という子どもの気持ちを温かく見守り「今日はどっちの服を着る？」など自分で選択できるように工夫することも一つの方法です。

★生活のリズム

1歳前くらいには、昼間に起きて夜に寝るというリズムが出来てきます。夜は遅くても午後8～9時には寝かせましょう。部屋を暗くしたり、一緒に添い寝をするなど寝る環境を整えましょう。

チャレンジしましょう！

- お風呂に入れてみましょう
- おむつを替えてみましょう
- ミルクを飲ませてみましょう
- 離乳食を作ってみましょう



お風呂はお父さんと赤ちゃんがふれあうチャンス！

お風呂に入れてみましょう♪

ベビーバス
を使って



準備するもの：ベビーバス、石けん、ガーゼ、沐浴布、湯温計、バスタオル、着替え一式

- ①着替え、バスタオルを用意しておきます。
- ②ベビーバスの湯温は38℃～40℃くらいに調節します。
- ③沐浴布をかけ、頭とお尻を支えながら、足からゆっくり入れます。
- ④まず顔を洗い、頭、体を石けんの泡でつつむように洗います。
- ⑤ベビーバスからあげ、首や脇など水分をおさえるようにしてふき取ります。
- ⑥ローションやクリームで保湿します。
- ⑦おむつをあて、服を着せます。



1か月児健診で問題がなければ
大人と一緒に大きな風呂に入ることが出来ます。

大人と一緒に
入る場合

- ①まず自分の体を洗ってあたたまります。
- ②湯船から出て、赤ちゃんを受け取り、膝の上に乘せてかかり湯(湯温に注意)をします。
- ③石けんを手につけて体を洗います。
- ④石けんを洗い流してからしっかり抱いて湯船の中に入ります。
- ⑤のませやすいので、適当にあたたまったところでお風呂からあげます。



★ 沐浴布

赤ちゃんが裸になっても不安がらないように、体に掛ける布。着ていた短肌着でもよいでしょう。

★ 沐浴剤

お湯に混ぜるだけで汗や汚れを落とせます。洗い流す必要はありません。ただし、週に数回は石けんで洗いましょう。

★ お風呂あがりに

綿棒で耳、鼻の水分を軽くふき取りましょう。

おむつを替えてみましょう♪

赤ちゃんは「おむつが汚れて気持ちが悪いよお」と泣いて伝えています。
慣れれば簡単なのでやってみましょう!!
赤ちゃんを抱っこして「おむつを替えようね」と
ゆったりした気持ちで赤ちゃんに話しかけながら…

紙おむつの場合

- ① おしりふきや、ぬるま湯で浸した布でおしりをふきます。
- ② おしりの下に、片手を差し入れて持ち上げ、新しいおむつと交換します。



- ③ ウエストまわりに指1本分の余裕をとり、おへそより下で留めます。股のギャザーを外側に出します。



★ 台所洗剤の容器のようなものに、ぬるま湯を入れればビデの要領で洗い流せます!



★ おしりに水分を残すと、肌がふやけておむつかぶれの原因になります。乾かしてからおむつをしましょう!

気持ち
いいねえ



★ おむつについたウンチはトイレに流してから捨てましょう。

★ 布おむつと紙おむつのどちらを使うかは、子どもの肌との相性と、夫婦の育児方針で選びましょう。

ミルクを飲ませてみましょう♪

赤ちゃんは「おなかがすいたよお」と泣いて伝えています。
ミルクを作って飲ませてみましょう!!

～作る前に石けんで手を洗いましょう～

ミルクをつくる

- ① 湯冷ましと熱湯を哺乳びんで合わせ、70℃以上にしてから、粉ミルクを入れます。



温度の確認

- ② 腕の内側あたりに数滴たらして、人肌温度になっているか確認します。
(熱すぎたら流水で冷ましましょう)



ミルクを飲ませる

- ③ 「おいしいね」などと話しかけながら、腕で首を支え、乳首の根元まで口に含ませます。



空気を入れないように…

★ 粉ミルクの分量は正確に計りましょう。

ゲップをさせる

- ④ 縦にだっこして、ガーゼなどを当てた肩に子どもを乗せ背中をさすってゲップをさせます。



おいしいね



★ 15分程度を目安に切りあげ、飲み残しは捨てましょう。





★ 授乳後はすぐに哺乳瓶や乳首を洗いましょう。

離乳食を作ってみましょう♪

離乳の進め方の目安です。子どもにはそれぞれ個性があります。口の動きなどの様子を見ながらその子のペースで離乳を進めましょう。

- ★ 作る前に手洗いを忘れずに。
- ★ 味つけは薄めに。



月 齢				
	5～6か月ごろ	7～8か月ごろ	9～11か月ごろ	12～18か月ごろ
離乳食のめやす	1日1回	1日2回	1日3回	1日3回 + 間食1～2回
状態のめやす	なめらかにすりつぶした状態	舌でつぶせる固さ (絹こし豆腐くらい)	歯ぐきでつぶせる固さ (指でつぶせるバナナくらい)	歯ぐきで噛める固さ (肉団子くらい)
メニュー	つぶしがゆ、 やさいのポタージュ	うどんのくたくた煮、 ポテトのチーズ焼き	五目煮、 具だくさん汁	煮物、 ロールサンド



5～6か月ごろのメニュー

つぶしがゆ

- ① 米と水をなべに入れ煮る。(米1：水10)
※ 炊飯器で炊く方法もあります。
- ② すりばちでドロドロになるまですりつぶす。





7～8か月ごろのメニュー

うどんのくたくた煮

- ① うどんを5ミリ程の長さ切る。
- ② ほうれん草の葉先をゆでてこまかく切る。
- ③ だし汁、しょうゆ少々でやわらかく煮て卵黄1/2個分を加え完全に火を通す



9～11か月ごろのメニュー

五目煮

- ① にんじん、だいこん、じゃがいもはそれぞれ皮をむいて1センチに切る。
- ② 豆腐も1センチに切る。
- ③ だし汁の中に①と②、しょうゆ少々を入れて煮る。

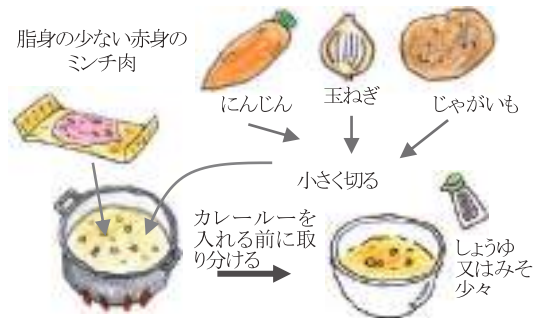


12～18か月ごろのメニュー

(大人の料理「カレー」からの取り分けメニュー)

煮物

- ① 野菜は少し小さめに切り、脂身の少ない赤身のミンチ肉を入れて煮込む。
- ② カレールーを入れる前に取り分け、しょう油又はみそでうす味をつける。



★ 手でつかんで食べる

つかんで食べやすくするために、一口で口に入るくらいの大きさのおにぎりを作ったり、パンのみみや、だいこん・にんじんなどの野菜をゆでてスティックにして、皿に盛り付けてみてはいかがでしょう！

★ 歯の手入れ

授乳やおやつ、食後にはお茶（白湯）を飲ませましょう。歯が生えてきたら少し湿らせたガーゼで汚れをふきとります。上下の前歯が生えてきたら、歯ブラシを使って大人が磨きましょう。

危険がいっぱい！

幼児期の事故の大半は、
親や家族のちょっとした気配りと
工夫で防ぐことができます。



※ 大阪中毒110番（365日24時間対応） ☎072-727-2499

※ たばこ専用電話（365日24時間対応・たばこの誤飲について、テープで情報提供）

☎072-726-9922

家の中の危険をチェック！

子どものまわりには危険がいっぱい!!
できている箇所をチェックしてみましょう。

- ① ガスレンジを使わない時は、元栓を閉めています。
- ② 包丁などの刃物は、子どもの手の届かない所に片付けています。
- ③ テーブルクロスは、取り外しています。
- ④ ポットや炊飯器、熱い料理の入った鍋などは子どもの手が届かない所に置いています。
- ⑤ こわれたおもちゃや、飲み込める大きさのおもちゃは片付けています。
- ⑥ ストーブや扇風機には柵や覆いをしています。
- ⑦ のどに詰めやすいお菓子・薬やたばこ（吸殻）などを、手の届かない所に置いています。
- ⑧ テーブルや家具のコーナーなど、ぶつかりそうなところにクッションをつけたり、扉のすき間に指が挟まらないような工夫をしています。
- ⑨ 階段に簡単に上れないような工夫をしています。
- ⑩ コンセントの差込口に、物を詰めないように、コンセントキャップなどをしています。
- ⑪ 化粧品は、なめたり飲んだりしないようにしまっています。
- ⑫ アイロンは、使い終わったらすぐに手の届かない所に片付けています。
- ⑬ ベビーベッドの柵とマットレスの間に隙間はありません。
- ⑭ ベビーベッドの柵は上げています。
- ⑮ トイレのふたはいつも閉めています。
- ⑯ 洗濯機や風呂の水は使用後抜いています。洗濯機のふたはいつも閉め、水の元栓を開けています。
- ⑰ 洗剤や薬品、石けんは子どもの手の届かない所に置いています。
- ⑱ 洗濯機、洗面台のそばに踏み台になるような物は置いていません。
- ⑲ ベランダや窓のそばに、椅子など踏み台になるもの（エアコンの室外機、新聞紙の束、ビールケースなど）を置いていません。窓には、子どもが簡単に開けられない工夫をしています。

ベビーベッド等高さがある家具や玩具の周りにジョイントマットなどを敷いておくとうれしいかも♪



どうして泣くの・・・！？

言葉を話せない赤ちゃんは泣くことでして欲しいことや気持ちを伝えます。生後2か月位までは生理的な理由（空腹、眠い、痛いなど）で泣くことが多いようです。やがて「抱っこ」「かまって」「甘えたい」といった気持ちを訴える泣きなどもできます。

どんな 時に 泣くの

おなかがすいたよー
ねむいよー



のどがかわいたよー
ゲップがしたいよー



いたいよー
くるしいよー



おむつ替えてよー
あついよー さむいよー



何してもなきやまない！
こっちがなきたいよー



赤ちゃんが泣いた時に、お父さん・お母さんがいつでもうまく対応できるとは限りません。（特に6か月くらいまでは原因のつかめない、なだめにくい泣きがあります。異常が無くても泣くことがあります。お母さん・お父さんの責任ではありません。）

★赤ちゃんが泣いた時の対処 3ステップ

- ① 抱いて、なだめて、歩いて、話しかけてあげます。オムツや授乳、温度の確認をします。
- ② それでも、どうしても泣き止まない時は、お父さん・お母さんはちょっと一休み！ その場を離れるなどし、リラックスをしてみましょう。
- ③ 決して赤ちゃんを激しく揺さぶってはいけません。（P24 参照）

病気かな・・・！？

赤ちゃんは発熱や下痢、せきなどで調子をくずすことがよくあります。機嫌がよく、食欲があるようなら様子を見てよいのですが、下のような症状の時は病院へ行きましょう。

- 機嫌が悪く抱いてもあやしても泣きやまないとき。
- 食欲がなく好きなものにも手を出さないとき。
- 高熱が出てぐったりしているとき。
- 苦しそうな息づかいをしているとき。
- 食べたり飲んだりしたものをすぐに吐いてしまったとき。
- ひきつけを起こしたとき。
- 寝てばかりいてぐったりし、顔色が悪いとき。



持っていくもの

- ①健康保険証
- ②母子健康手帳
- ③診察券
- ④児童医療証
- ⑤メモ（右の図参照）

★平熱を知っておきましょう

心配なときは、体温を測ってみましょう。赤ちゃんの体温（平熱）は大人とくらべて少し高めです。熱があるかどうかを判断するために、赤ちゃんの平熱を知っておくことが大切です。

メモ

- いつからどんな症状が始まったか？
[チェックポイント]
熱、便、おう吐、睡眠、呼吸、食欲、機嫌、けいれん、発疹、など
- 症状が時間の経過とともにどのように変化したか？
- 連れて来るまでに、どのような処置をしたか？
- アレルギーやこれまでにかかった病気があるか？

※受診の時、この様な事柄をメモしておくといいですね。

※休日や夜間に急病で困ったときの病院・相談先はP38に記載しています。

子どもと一緒にあそびましょう！

スキンシップを通して親子の信頼関係が育まれます。

ねんねの頃

一緒に過ごすときに、目と目を合わせたり、やさしく体を触れ合いながら話しかけることで感覚も発達し、赤ちゃんもお父さんも心地よく遊べます。

あくしゅ



赤ちゃんの手のひらに指を握らせて、ゆらゆら

抱っこ



横抱きにしてゆっくり揺らしてみましよう。

ラッコ体操



おお向けに寝て胸の上に赤ちゃんを抱き、ゆっくりと体を揺らしてみましよう。

寝返り、おすわりの頃

体を支えて動かす遊びを楽しめるようになります。でも、喜ぶからといってやりすぎは禁物です。赤ちゃんの表情をよく見ながら遊びましよう。

こちょ こちょ



赤ちゃんの反応を見ながらわきの下やおなかをくすぐりましよう。

いないいないばあ



★ 乳幼児揺さぶられ症候群

赤ちゃんは、激しく揺さぶられると首の筋肉の発達が未熟な為に脳に衝撃を受けやすく、重大な障害や場合によっては命を落とすことがあります。やさしくゆっくり丁寧に接するようにましよう。

はいはいの頃

はいはいのスピードがアップしてくると、あちこち動き回るのが楽しくなります。ダイナミックな遊びにチャレンジしてみましょう。

飛行機ブーン



おんぶでゆらゆら



たっち、よちよちの頃

抱き上げる、肩車をするなど、お父さんが積極的に体をつかう遊びの中から、赤ちゃんはコミュニケーションの形を身につけていきます。くれぐれも安全に気をつけて楽しみましょう。

肩車
アキアキ



お馬さん パカパカ



お風呂の中でふれあい遊び

毎日のように入るお風呂は子どもにとっては楽しい遊びです。たっぷり水遊び、でも目は離さないようにしましょう。

手おけを沈めて泡をぽこぽこ



水鉄砲



おもちゃを使ってあそびましょう！

生活の中の身近なものがおもちゃになります。安全を見守りながら、工夫して一緒に遊んでみましょう。赤ちゃんは遊びの中から自分の身を守る知恵をつけます。

キラキラボトル

ビーズの動きを目で追ったり、マラカスのように振って音を聞いたり両手でしっかり持ったりころがしたりして楽しめます。

準備するもの： 乳酸飲料の空き容器、
ペットボトルなど

中身： 色ボタン、ビーズ、鈴、チェー
ンリング、おはじきなど色が
きれいで振ると音が出るもの



おはじきかスパンコール
などを入れ、水を口まで
入れる

バンドでふたを貼り、
上からビニールテープ
でふさぐ



ぶらんこゆらゆら

大きな布(タオルケット、シーツなどに子どもを寝かせて布の端をしっかり持ってゆっくり揺らします。

すべて落とさないために布の四隅
には結び目を作っておきましょう。



新聞紙ビリビリ

いらない新聞紙を破ったり、破った新聞紙を丸めたりして遊びます。紙吹雪にしても楽しめます（新聞紙は適当な大きさに破ってから子どもに渡すと破りやすくなります）。その後はビニール袋に入れてお片付け。空気を入れて風船としても遊べます。



はがし遊び

折り紙などをセロハンテープで床に貼り付けはがして遊びます。



せんたくばさみ遊び

ダンボールに絵を描いて切り抜き、せんたくばさみをはさんでいく。月齢が高くなればトンボなど形にみだてて遊べます。



切り貼り遊び

チラシや商品カタログの絵の中から、子どもの好きな動物や乗り物などの写真を切り抜いて、その名前を当てる遊びをします。さらに切り抜いた写真を厚紙に貼り付けると手作り絵本になります。



おもちゃのかくれんぼ

子どもの目の前で買い物袋やかごの中におもちゃを入れます。「ないないしようね」次に子どもはおもちゃを取り出します。「あった」出したり入れたり楽しい遊びになります。



子育てのヒント

子育てをしていると、子どもが言うことを聞かなかったり、まわりの目が気になったりしてイライラすることがあります。怒りのピークは6秒とされています。ゆっくり深呼吸をしたり、水をのんだり、他のことに意識を向けるようにし、気持ちが落ちつくまで待ちましょう。

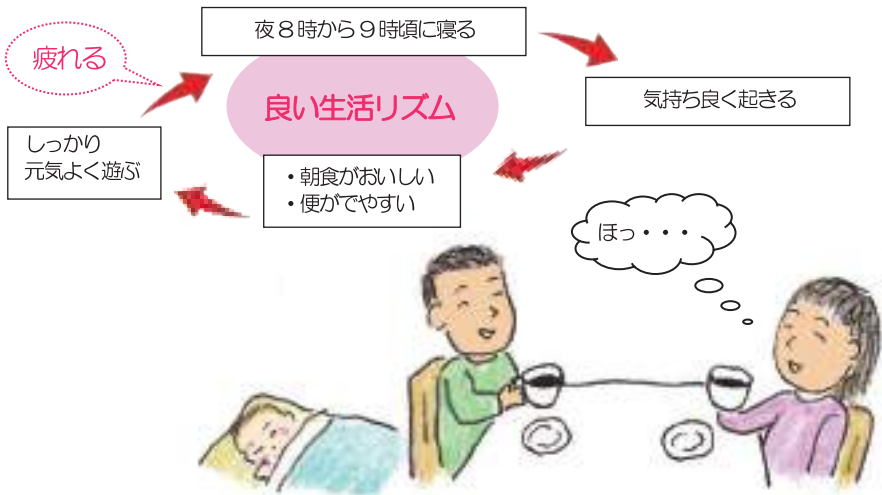
次の4つはイライラする気持ちをやわらげる、子育てのヒントです。

① 生活リズムを整える

子どもが1日を機嫌よく過ごすには、良い生活リズムが大切です。

★午後8時から9時頃までには寝かせましょう。

★寝かせるときは、部屋を暗くし、添い寝をするなど寝る環境を整えましょう。



② ほめ方のポイント

誰でもほめてもらったらうれしいですね。だから良い行いを見つけてほめましょう。ほめられることで、子どもの自己肯定感が育めます。

★子どもが「何」をほめてもらっているのかわかるように、ことばで伝えましょう。

【例】「じょうずに積み木を片付けたね」「泣かないで待つことができたね」
「新聞持ってきてくれてありがとう」

★笑顔で声をかけながら、頭をなでたり、抱きしめたり、握手をするなど体で表現するのも効果的です。

★子どもが前ではできなかったことができた時にもほめてあげましょう。

③しつけのポイント

「片づけようね」と何度も言っているのに伝わらないことがあります。なぜでしょうか？

- ★他のことに気をとられている場合があります。そばに行って注目させてから伝えましょう。それでも伝わらない場合は一緒に片づけてあげたり、片づけを子どもが楽しめるような工夫をしましょう。
- ★子どもの年齢や成長・発達状況によっては、できることとできないことがあります。その差を理解し子ども自身が困難を抱えている場合は子どもに応じた適切なケアが必要となります。



④叱り方のポイント

大きな声を出したり、叩いたりして叱るのは止めましょう。体罰等が子どもの成長・発達に悪影響を与えてしまいます。

- ★叱るときは大声で叱るのではなく、普段よりゆっくり話したり、声は低く落ちついたトーンにする
と◎
- ★「何」を叱られているのかわかるように、具体的に伝えましょう。
- ★「ダメ」ではなく、「〇〇しようね」と肯定文で伝えましょう。併せて「～してくれると嬉しい」など自分の気持ちを伝えるのも効果的です。

「例」 「ダメ!ちゃんとしなさい」 ⇒ 「おやつはイスに座って食べようね」

困った時は、悩まないで相談してみましょう。(P34 参照)



お出かけスポット

五月山緑地

池田市綾羽2-5-33 五月山パークマネジメント共同企業体
☎753-2813

野外ステージのある広場の南側には遊具のある公園、赤い橋を渡ると緑楓台。テーブルやイスがあり、落ち着いてお弁当を食べることができます。詳しくは市ホームページをご覧ください。



市ホームページ



遊具 すべり台、ローラーすべり台、コンクリート製長すべり台、ぶらんこ、忍者の岩、スイング遊具、クッションマット

設備 トイレ（オストメイトあり）、水道、時計、ベンチ、あずま屋、パーゴラ、テーブル、広場、野外ステージ、売店、自動販売機、駐車場



スリル満点のなが〜いすべり台!



五月山ドライブウェイ
営業時間/5時~22時
料金/300円(普通車)



春はさくらがきれい



普通車駐車料金
1時間以内 300円、1時間を超え20分以内ごとに100円加算

※ 周辺にある五月山児童文化センターでも遊べます。

世界一♥のある動物園 五月山動物園

入園料/無料
開園時間/9:15~16:45
休園日/火曜日

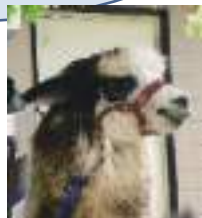
(火曜日が祝日の場合はその翌平日)

池田市綾羽2-5-33 池田市緑のセンター
☎752-7082



★飼育下における世界最高齢のウォンバット「ワイン」がいます

ウォンバットやアルパカなど
かわいい動物たちが待ってるよ♪



①ヤギ

②ギャラリーアップル
アイランド

③ふれあい広場
モルモット・ウサギ
ニワトリ・カメ

④ミニプタ

⑤ヒツジ

⑥ポニー

⑦メンフクロウ

⑧ウォンバット

⑨ワラビー

⑩タスマニア広場

⑪エミュー

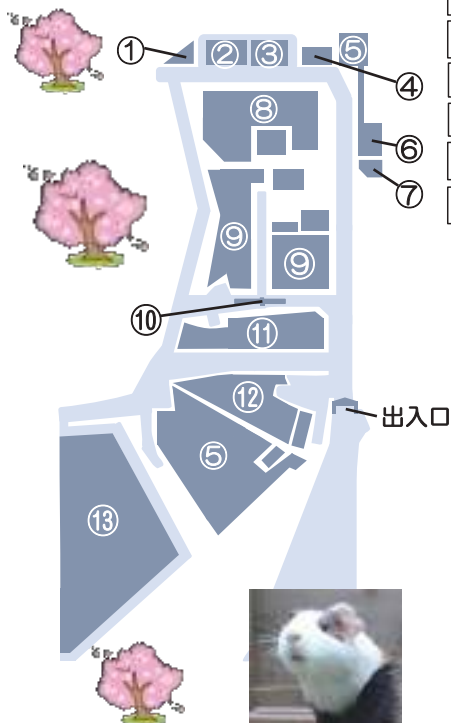
⑫アルパカ

⑬森のまきば
ポニー

●ふれあい広場や

ポニーの引馬体験があります。

詳しくは、動物園のホームページをご覧ください。

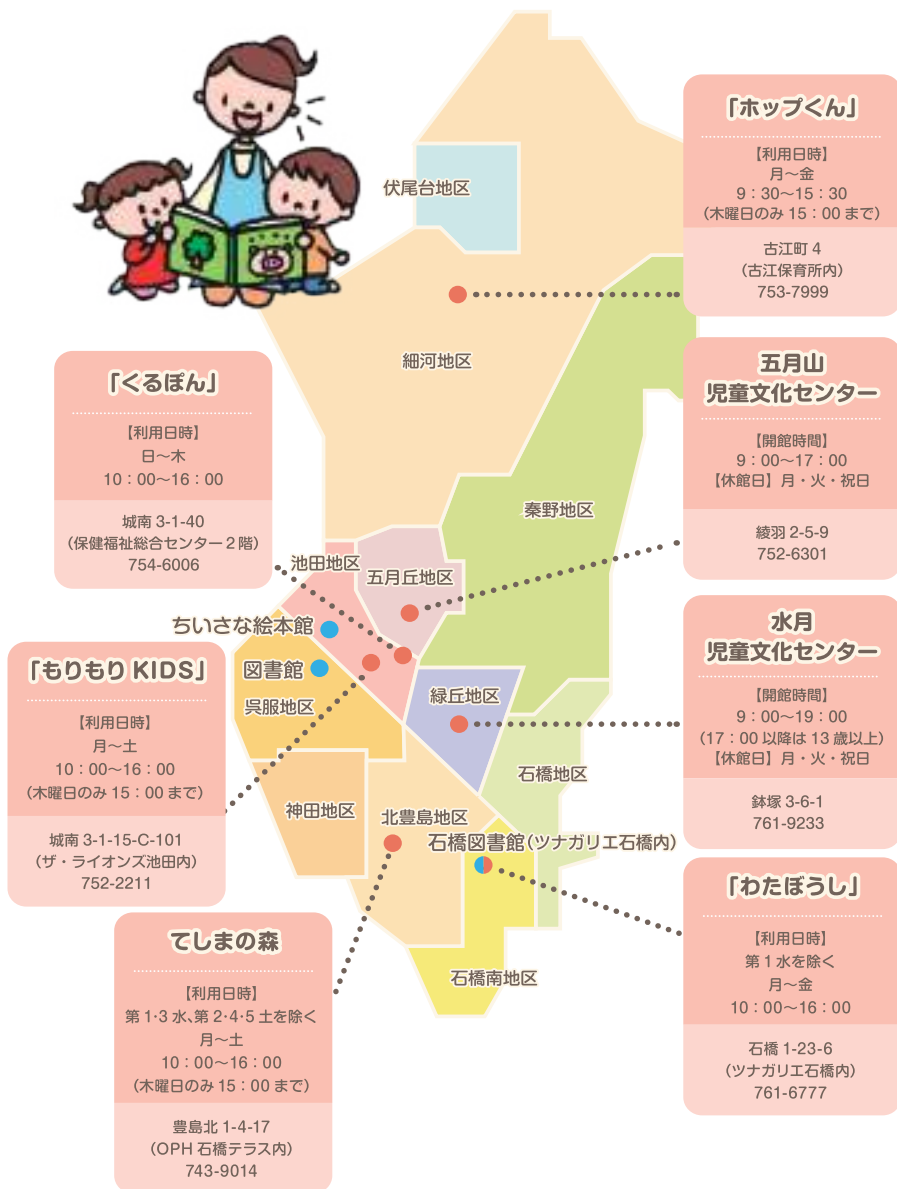


親子で気軽に安心して利用できる遊び場

地域子育て支援拠点（つどいの広場）

わたぼうし・ホップくん・もいもり KIDS・くるぼん・てしまの森

小さなお子さん(概ね3歳まで)と保護者が安心して自由に過ごせる室内広場を市内5か所に開設しています。
おもちゃや絵本もたくさんあり、子育て講習会の実施や子育て相談にも応じています。



子育てサロン

問い合わせ先 ⇒ ☎751-0421(池田市社会福祉協議会)

子育てサロンは、主に0～3歳の乳幼児がいる方を対象に、親同士の交流の場と子どもたちの遊びの場を提供しています。会場の確保やおもちゃの用意などは、各小学校区単位に組織されている地区福祉委員会のボランティアの方々をお願いしています。お住まいの小学校区に関係なく参加できます。

地区・サロン名	活動場所	住所	対象者	曜日	時間
神田地区子育てサロン チビッコ広場	早苗の森会館	神田 4-7-2	未就園児	1・3水	10:00 ～11:30
伏尾台地区子育てサロン 汽車ポッポ	伏尾台 コミュニティプラザ	伏尾台 3-4-1	未就園児	2・4水	10:00 ～12:00
北豊島地区子育てサロン	豊島北会館	豊島北 1-7-17	未就園児	1・2・3水	10:00 ～11:30
秦野地区子育てサロン	南畑会館	畑 1-7-4	未就園児	2・4水	10:00 ～12:00
石橋地区子育てサロン すくすくクラブ	井口堂北会館	井口堂 1-6-4	0～2歳	1金・3水	10:00 ～11:30
呉服地区子育てサロン	呉服会館	呉服町 11-1	未就園児	2木	
池田地区子育てサロン チビッコ広場	市民活動交流 センター	栄本町 9-1	未就園児	3金	
緑丘地区子育てサロン	才尊会館	鉢家 2-8-4	未就園児	3火	
石橋南地区子育てサロン さくらんぼクラブ	石橋会館	石橋 4-6-2	未就園児	1水	
五月丘地区子育てサロン	五月丘会館	五月丘 2-4-1	未就園児	3金	
細河地区子育てサロン	細河コミュニティ センター	東山 6-17-1	未就園児	3土	

※各サロンとも、開催日時・場所が変更又は中止になる場合があります。

最新情報は社協までお問い合わせいただくか、ホームページ等でご確認ください。





情報いろいろ

妊 娠 期

市役所の健康増進課（保健福祉総合センター内）が行っている講習会に参加してみましょう。

★ウェルカムベビークラス・・・妊婦とその夫等が対象で妊娠中の過ごし方や出産、育児について学びます。

詳しくは、「市ホームページ」又は健康増進課へ 754-6034

子どもが生まれたら

生後14日以内に出生届を出します。出生証明書を持って市役所の総合窓口課へ。児童医療費助成制度・児童手当の手続き方法について案内があります。

不安な時・困った時は

★健康や成長・発達に関する相談

- ・健康増進課 754-6034

★育児に関する相談

- ・子育て支援課 児童家庭相談 754-6401

・地域子育て支援拠点

わたぼうし	761-6777	ホップくん	753-7999
もりもりKIDS	752-2211	くるぼん	754-6006
てしまの森	743-9014		

・子育て支援推進員

ひかりこども園 752-0414

・子育て世代包括支援センター 情報提供・相談窓口「にじいろ」

（保健福祉総合センター内）健康増進課 754-6037

★保育サービスに関する相談

- ・幼児保育課 754-6208



少しの間、子どもを預かってほしい時は

保護者の病気や冠婚葬祭など一時的に家庭で育児が困難になった場合や、育児のリフレッシュ等、就学前のお子様を一時的に預かります。

一時預かり施設

(※ 有料、要登録)

古江保育所	090-5465-9369
なかよしこども園	090-6759-2875
ひかりこども園	090-6759-2879
てんじんこども園	761-3887
はたの保育園	753-3314
住吉保育園	761-1264
緑丘保育園	751-3319
宣真認定こども園(保)	762-4500
ひめむろこども園	754-0084
さつきこども園	751-6830
池田駅前保育ステーション「カルガモ」	750-3488
地域子育て支援拠点「もりもりKIDS」	752-2211

病氣中・病後の子どもを見てほしい時は

池田市病児・病後児保育室 (市立池田病院内)

☎ 754-6626

市内在住の生後57日から小学校6年生までの当面症状に急変がない病気等の回復に至っていない、または病気の回復期にある児童で、仕事や冠婚葬祭等やむを得ない事情により家庭での保育が困難な児童が対象。事前に公立・私立保育所、認定こども園、小規模保育事業所、事業所内保育事業所及び幼児保育課で登録が必要です。(※ 有料、要登録)

いけだファミリー・サポート・センター

概ね生後2か月から小学校4年生までの児童の預かりや送迎について「育児の援助を受けたい人」と「育児の援助を行いたい人」を結びつける会員制の育児支援ネットワークです。地域内の相互援助活動により子育てを支援します。(※ 有料、要登録)

◆〒563-0025 池田市城南3-1-40 池田市保健福祉総合センター1階

池田市社会福祉協議会内

☎ 751-0422

赤ちゃんステーション 登録施設

- *「赤ちゃんステーション」として登録された施設には、右頁のステッカーを掲示しています。
- *利用される方はお気軽に施設の方にお声がけください。
- *使用後のおむつやゴミはお持ち帰りください。
- *施設によって利用時間・曜日が異なったり、臨時休館日や年末年始等の休館もありますのでご注意ください。また、施設側の事情によりご利用できない場合もあります。

施設名	住所(☎)	開設日・時間
緑丘保育園	緑丘2丁目5-15 (☎751-3319)	月～金 9:30～15:00
古江保育所	古江町4番地 (☎753-9100)	月～金 9:00～15:00
五月丘こども園	五月丘3丁目4-12 (☎753-6000)	月～金 9:30～15:00
ひかりこども園	神田2丁目4-1 (☎752-0414)	月～金 9:00～15:00
なかよしこども園	石橋4丁目6-1 (☎761-6751)	月～金 10:00～16:00
もりもり KIDS (ザ・ライオンズ池田内)	城南3丁目1-15C-101 (☎752-2211)	月～土 10:00～15:00
ホップくん (古江保育所内)	古江町4番地 (☎753-7999)	月～金 9:00～17:00
くるぼん (保健福祉総合センター内)	城南3丁目1-40 (☎754-6006)	日～木 10:00～16:00
てしまの森 (OPH石橋テラス内)	豊島北1丁目4-17 (☎743-9014)	第1・3水、第2・4・5土を除く 月～土 10:00～16:00
ツナガリエ石橋	石橋1丁目23-6 (☎753-7588)	第1水を除く 月～土 10:00～20:00 日・祝休日 10:00～18:00
保健福祉総合センター	城南3丁目1-40 (☎754-6010)	第2土を除く 9:00～21:00
やまばと学園	旭丘1丁目1-10 (☎762-3218)	火～金 10:00～16:00
五月山児童文化センター	綾羽2丁目5-9 (☎752-6301)	水～日 9:00～16:00
水月児童文化センター	鉢塚3丁目6-1 (☎761-9233)	水～土 9:00～19:00 日 9:00～17:00



【 赤ちゃんステーションステッカー 】



施設名	住所(☎)	開設日・時間
池田市役所 2階	城南1丁目1-1 (☎752-1111)	月～金 8:45～17:15
市民文化会館	天神1丁目7-1 (☎761-8811)	日～土 8:00～17:30
五月山体育館 ※おむつ替えのみ利用可	綾羽2丁目7-1 (☎754-3336)	月～土 9:00～22:00 日・祝日 9:00～19:00
図書館	呉服町1-1 サンシティ3F (☎751-2508)	第3水・蔵書点検日を除く 月～土 10:00～20:00 日・祝休日 10:00～18:00
中央公民館	菅原町1-1 (☎754-6299)	月～土 9:00～21:00 日・祝休日 9:00～17:00
市民活動交流センター	新町1-8 (☎750-5133)	火～日 9:00～21:30
池田泉州銀行 (池田営業部)	城南2丁目1-11 (☎753-3737)	月～金 9:00～15:00
池田泉州銀行 (石橋支店)	石橋2丁目17-13 (☎761-8281)	月～金 9:00～15:00
池田泉州銀行 (池田駅前支店)	栄町1丁目1 (☎751-8521)	月～金 9:00～15:00
こいし・こども矯正歯科	呉服町1-1 サンシティ3F (☎734-7809)	水・祝休日を除く 月～土 10:00～13:00

- 発行 : 池田市 ☎563-8666 池田市城南 1丁目 1-1 ☎072-752-1111(代)
- 原案 : 子ども家庭サポーター「はっぴい・はーと」(池田市公益活動団体)
「お父さんの子育てハンドブック」編集委員会
- 編集 : 池田市 子育て支援課
- 初版 : 平成19年8月1日
- 改訂 : 令和5年(2023年)3月(第11版)



子どもの急な病気で困ったら

休日急病診療所

【内科・小児科・歯科】

【診療時間】 日曜日・祝日及び年末年始（受付終了は各々の30分前まで）
9:00～12:00 13:00～16:00

池田市城南3-1-18

☎ 752-1551

豊能広域こども急病センター

【小児科】

【診療時間】 受付は各々の30分前から、受付終了は翌朝6:30
平日 19:00～翌朝7:00
土曜日 15:00～翌朝7:00
日曜日、祝・休日、年末年始(12/29～1/3) 9:00～翌朝7:00

箕面市萱野5-1-14

☎ 729-1981

中央急病診療所

【眼科・耳鼻咽喉科】

【診療時間】 平日 22:00～翌0:30
土曜日 15:00～21:30
日曜日、祝・休日、年末年始(12/30～1/4) 10:00～21:30

大阪市西区新町4-10-13

☎ 06-6534-0321

小児救急電話相談

小児科医の支援体制のもとに看護師と保健師が相談に応じます。

相談時間・・・365日 午後7時～翌朝8時

☎ #8000 又は 06-6765-3650

救急安心センターおおさか

病気やけがで判断に迷ったらご相談ください。医師・看護師・相談員が対応します。
但し、緊急時は迷わず119番通報してください。

相談時間・・・365日 24時間

☎ #7119 又は 06-6582-7119

連絡先メモ

分娩予定病院	名称	TEL
	所在地	
妻の実家	名称	TEL
	所在地	
小児科	名称	TEL
	所在地	
	診察時間	休診日
保育園・幼稚園	名称	TEL
	所在地	
保険証番号	被保険者氏名	
	記号	番号
	保険者番号	
	保険者名	

