

パパスイッチオン!

Papa Switch ON!! The Road to Gifu Ikumen

ぎふイクメンへの道



イクメンの道は
一日にしてならず!
できることから始めよう!!

岐阜県

父子手帳



もうすぐパパになるあなたへ

愛されるイクメンになるために

妻が妊娠した、そのときから妻はママになり、夫はパパになります。

赤ちゃんはママのからだに宿りますが、ママの想いに寄り添って一緒に歩いていく気持ちがあるだけで、パパスイッチはオン!になります。

パパとママが協力し合い、子育てを楽しむことは、

子どもの健やかな成長につながります。

仕事が忙しい中、子育てに関わることは大変かもしれませんが、

決して時間と労力のムダではなく、パパの人間性を豊かにし、

幸せを与えてくれるものです。

失敗しても大丈夫! できることからやってみることが、

ママや子どもから愛されるパパの第一歩になるのです。

イクメンの道は一日にしてならず!
できることからはじめてみましょう!

パパが育児に関わると・・・子どもに良いこと5つ

ママが楽になって、
ママと子どもの
関係が良くなり、
ママのパパへの
愛情も深くなる



パパが育児をすると
子どもの自己評価が
上がって、
生きる力が育つ



パパがほめると
子どもが
学校や社会に出る
勇気になる



パパと
からだを使って遊べば、
子どもの
からだが丈夫になる



パパにきちんと
しかってもらうと、
子どもはルールを守る



目次

妊娠編

● イクメンのカクゲン 其の壹	4
● これだけはおさえておこう! イクメンの技	
妊娠初期	5
妊娠中期	6
妊娠後期	7
● ぎふママ455人のホンネから説く ぎふイクメンのたしなみ	8~9
● イクメンコラム	10~14
①ワーク・ライフ・バランスってなに?	
②パパも育児休業を積極的に取ろう!	

出産編

● イクメンのカクゲン 其の貳	15
● これだけはおさえておこう! イクメンの技	
出産期	16
子どもの手形・足形を残そう	17
● ぎふママ455人のホンネから説く ぎふイクメンのたしなみ	18~19
● イクメンコラム	20
①マタニティブルーズってなに?	
②産後うつ病に気をつけて!	
③出産後の手続きや届出をしよう!	

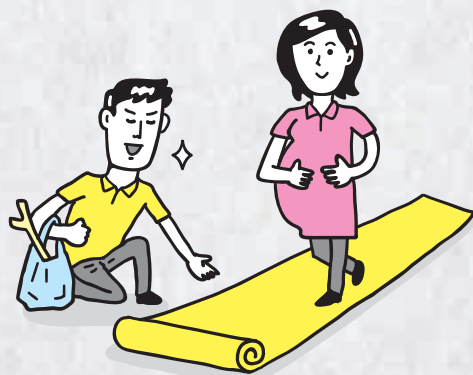
子育て編

● イクメンのカクゲン 其の参	21
● これだけはおさえておこう! イクメンの技	
生後~1カ月	22~25
2~3カ月	26~28
4~6カ月	29~31
7~11カ月	32~33
1歳	34~35
2歳	36~37
3~4歳	38~39
5~6歳	40~41
● ぎふママ455人のホンネから説く ぎふイクメンのたしなみ	42~43
● イクメンコラム	44~47
①こんなトラブルに気をつけよう!	
②予防接種を受けよう!	
③子どもの状態をよく観察して「いつもと違う」様子に気づこう!	
④パパと一緒に! "ぎふ木育"を通じて豊かな心を育もう!	
● イクメン体験記	48~49
● 子育て相談窓口、緊急問い合わせ先	50~51

イクメンの格言

其の壱／妊娠編

ママ・ファーストが
イクメンの基本方針。
まずはママのサポートに
徹すべー！



妻の妊娠がわかったそのときから、妻はママに、夫はパパになります。まずはママの気持ちに寄り添って、からだを気づかってあげることが大切。そして赤ちゃんが生まれてからもママをサポートできるように、家事の練習をしたり、子育ての仕方について勉強したり、パパスイッチをオン!にして赤ちゃんの誕生を楽しみに待ちましょう!



妊娠初期

流産しやすい不安定な時期。 ママのからだと心をいたわろう!

妊娠初期のママは、つわりがはじまって、においが気になったり、食事が食べられなくなったり、気持ちが悪くなったりする症状が出てきます。からだがだるくなって家事や仕事ができないことに落ち込むママもいます。「無理しないでいいよ」「休んでいいよ」と言葉をかけて、家事をするなどママの心とからだをいたわりましょう。

“妊娠初期”のママと赤ちゃんの変化

月 週	2カ月(4~7週)	3カ月(8~11週)	4カ月(12~15週)
赤ちゃんの発育	目、心臓等の各器官が形成される (身長約2cm、体重約4g)	心臓が動き出す (身長約9cm、体重約30g)	髪の毛が生え始める (身長約15cm、体重約120g)
母体の変化	つわりがはじまる 下腹が張って、腰が重くなる	乳房が張ってくる	つわりがおさまり食欲が出てくる



重い荷物は 持とう

重い荷物は持ってあげて、頼もしいパパをアピールしよう。



家事分担を 見直そう

積極的に家事をやろう。掃除や洗濯など、からだを使うものは率先して。



つわりの つらさを知ろう

つわりは想像以上にしんどいもの。胎盤が完成する15週頃まではつらい時期なので気づかせてあげよう。



出産方法を 一緒に考えよう

出産の方法はさまざま。医師や助産師と相談しながらママの希望を聞き、一緒に考えよう。



タバコは やめよう

ママにも、赤ちゃんにも、そしてパパ自身にも百害あって一利なし。この機会になるべくやめよう。

其の巻一 妊娠編

其の式一 出産編

其の参一 子育て編

生後〜1カ月

2〜3カ月

4〜6カ月

7〜11カ月

1歳

2歳

3〜4歳

5〜6歳



妊娠中期

胎動が感じられる時期。 ママと一緒に 赤ちゃんの存在を感じてみよう!

核家族が多くなり、地域とのつながりが薄れている今日、ママは孤立しがち。だからこそパパがママを支え、積極的に子育てに参加することが大切です。ママのお腹が大きくなると胎動が感じられます。恥ずかしがらずにお腹をさわったり、話しかけたりして、赤ちゃんの存在をママと一緒に感じることで、ママも安心します。

“妊娠中期”のママと赤ちゃんの変化

月 週	5カ月(16~19週)	6カ月(20~23週)	7カ月(24~27週)
赤ちゃんの発育	全身にうぶ毛が生えてくる (身長約25cm、体重約300g)	指に爪が生えてくる (身長約30cm、体重約600g)	まばたきができるようになる (身長約35cm、体重約1kg)
母体の変化	早い人なら胎動を感じる	お腹がせり出してくる	貧血になりやすい



お腹に話しかけたり、 胎動を感じてみよう

ママのお腹に耳を当てて胎動を感じたり、赤ちゃんに声をかけてみよう。



できるだけ 早めに帰宅しよう

はじめて出産するママは、特に不安が大きくなります。5分でも早く帰ってママを安心させよう。



赤ちゃん用品を 用意しよう

下着やおくるみ、ベビーバス、ベビーカーなど赤ちゃん用品をそろえておこう。

両親学級や

育児教室に参加しよう

赤ちゃんの誕生に備えて、積極的に育児の基礎的な知識を身につけておこう。

沐浴の仕方など、赤ちゃんのお世話の基礎を学んでおこう!



ベビーバスに お湯を入れる

湯温は夏は38℃、冬は40℃が目安。



湯船に入れる

タオルやガーゼをお腹にかけて、足からゆっくりと入れよう。



キレイな ところから洗う

顔、頭、首、手、指、胸、お腹、足の順で洗います。



背中、お尻を洗う

赤ちゃんの脇に手を入れて。顔がお湯につかないよう注意。



上がり湯をかける

あお向けにして別に用意した上がり湯をかけて終了。



妊娠後期

いよいよ出産！
ママの体調を気づかいながら、
いざ出産のときに備えよう！

妊娠後期になったら、入院・出産の段取りをぬかりなく。なるべく早く家に帰って、ママのそばにいてあげよう。ママの不安には上手なアドバイスをしなくても大丈夫。ただ耳を傾けてあげるだけで安心します。腰痛になりにくいのでやさしくマッサージしてあげるのも良いでしょう。赤ちゃんの誕生まであと少し。心の準備も忘れずに！

“妊娠後期”のママと赤ちゃんの変化

月 週	8カ月(28～31週)	9カ月(32～35週)	10カ月(36～39週)
赤ちゃんの発育	皮下脂肪が増えてくる (身長約40cm、体重約1.6kg)	各臓器の機能が成熟してくる (身長約45cm、体重約2.4kg)	いつ生まれても良い状態になる (身長約50cm、体重約3kg)
母体の変化	動悸・息切れが起きやすい	腰痛になりやすい	お腹が前に突き出てくる



入院・出産の準備をしよう

いざというとき、おろおろしないように準備を万全に整えておこう！



出産後の生活をイメージしよう

今のうちに生まれた後の計画をしっかりと立てて、なるべく早く帰宅できるようにしよう。



マッサージをしてあげよう

妊婦は腰痛などさまざまな体調の変化が出てきます。腰を押したり、さすってあげよう。



ママの不安を聞いてあげよう

精神的にも不安定になるこの時期には、ママの話をきちんと聞いてあげよう。

妊婦健診に一緒に行こう

ママの妊娠が順調か、お腹の赤ちゃんが健康かをチェックするのが妊婦健診(妊婦健康診査)です。定期的に受診することが必要です。
●妊娠23週まで…4週間に1回
●妊娠24～35週…2週間に1回
●妊娠36週以降…毎週1回

パパは、ママの妊婦健診の送り迎えなどに協力し、なるべく一緒について行こう！



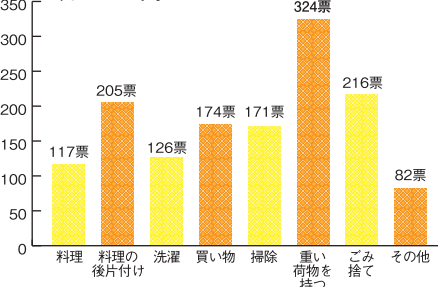
力仕事はパパの領域!

赤ちゃんが生まれる前に、できる家事を増やすべし!



重いものは
まかせとけ!

Q 妊娠中、パパがして
うれしかった家事は?



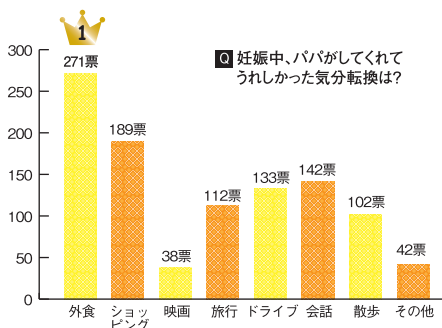
妊娠中、パパがしてうれしかった家事はダントツ「重い荷物を持ってもらうこと」。続いて「ごみ捨て」や立ちっぱなしになる「料理の後片付け」が上位を占めています。その他「お風呂掃除」や「上の子の面倒」という声も。パパだからこそできる力仕事やからだを使う家事からまずはじめてみよう。家事全般をマスターすれば、出産後もママは大助かり!



ぎふママ455人の
ホンネから説く

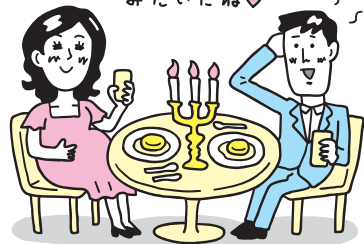
ぎふイクメ

Q 妊娠中、パパがしてくれて
うれしかった気分転換は?



恋人のとき

みたいだね♡

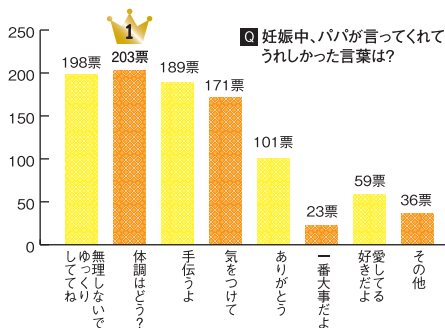
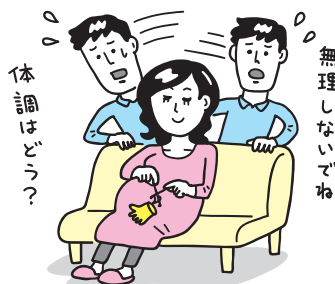


赤ちゃんが生まれたらしばらくできないこと・・・。

2人っきりの時間を、大事にすべし!

妊娠中は安静にしておくといけないけれど、たまには気分転換したい! そんなママがパパにしてもらってうれしい気分転換は「外食」「ショッピング」「会話」。子育てについて話しながら、おいしいものをゆっくり食べて、お買い物を楽しむ。時間が作れないようなら、近所を散歩するだけでもOK。赤ちゃんが生まれたらしばらくは作れない2人っきりの時間を演出しよう。

ママのお腹にはもう一つのいのちが宿っている！ ママと赤ちゃんのからだをいたわる言葉をかけるべし！



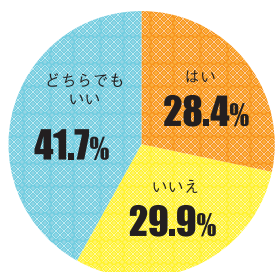
妊娠中のママは、つわりがあったり、腰が重くなったりして、からだが思うように動きません。「こんなにダラダラしていいのかな」と気持ちが沈むこともあります。そんなママには、「体調はどう?」とそれとなく気にかけてあげるのがたしなみ。「無理しないで」「ゆっくりしてね」と、ママとママのお腹の赤ちゃんをいたわろう。「ありがとう」の感謝の気持ちも素直に伝えよう。

ママのたしなみ

妊娠編

※子育て経験のある岐阜県内の455人の女性へのアンケート調査により作成しています。

Q パパに育児休業を取ってほしいか?



パパが育児休業を取る意味は大いにあり！ ママとよく話し合って計画的に取得すべし！

「パパに育児休業を取ってほしいか」という質問に対して、「どちらでもいい」と思っているぎふママは約4割。「取ってほしい」と思っているぎふママは3割弱という結果に。パパが育児休業を取得することは、子どもの成長はもちろん、パパ自身の成長にもつながるし、ママの社会復帰もしやすくなります。ママとよく話し合って、パパも育児休業を取得しよう。

※育児休業取得については11Pをチェック!

1ヶ月 i・k・u・m・e・n 妊娠編 コラム

① ワーク・ライフ・バランスってなに？

ワーク・ライフ・バランス(仕事と生活の調和)とは、これまでの日本の労働者に多く見られた長時間労働を前提とした「仕事優先」の働き方を見直し、「仕事も生活も」大切にすることを旨とすることです。仕事と生活の両方が充実することで相乗効果を生み出し、毎日を生き生きと楽しむことができるようになります。

子育て期のパパには、今しかできないこと、今だからできることがたくさんあります。「働き盛り」と「子育て盛り」は同時進行。ママと話し合って、お互いのワーク・ライフ・バランスを考えてみよう！



地域の支援・サービスを積極的に活用しよう！

共働き夫婦が増えている昨今、地域の支援・サービスを利用するパパ・ママが増えています。岐阜県には育児をサポートする支援・サービスが多くあります。自分たちだけで頑張ろうとせず、地域の方々に助けをもらい、育児負担を軽減し、ワーク・ライフ・バランスを整えていきましょう。

- 岐阜県赤ちゃんステーション…………… P.31
- 病児保育…………… P.33
- ファミリー・サポート・センター…………… P.35
- ぎふっこカード…………… P.37
- ぎふっこカードプラス…………… P.39

企業や行政が一体となってワーク・ライフ・バランスに取り組んでいます

岐阜県の取り組み～「早く家庭に帰る日」～

「安心して子どもを生育できる岐阜県づくり」の一環として、県条例で毎月「8」のつく日を「早く家庭に帰る日」(8日、18日、28日)と定めています。特にこの日は、仕事から早く帰って、家族そろって夕食を食べたりするなど、子どもとふれあう時間を持てるようにしましょう。

岐阜県には子育てにやさしい企業がたくさんあります！



岐阜県では「仕事と家庭の両立支援」に取り組む県内の企業を「岐阜県ワーク・ライフ・バランス推進企業」として登録し、その中で、特に優れた取り組みや他社の模範となる取り組みを実施する企業を「岐阜県ワーク・ライフ・バランス推進エクセレント企業」として認定しています。

ワーク・ライフ・バランス推進登録企業：3,545社(令和3年1月末現在)

ワーク・ライフ・バランス推進エクセレント企業：166社(令和3年2月末現在)

ホームページ [岐阜県エクセレント企業](#)

検索

また、岐阜労働局では「子育てサポート企業」に対し、厚生労働大臣認定である「くるみん・プラチナくるみん」を認定しています。

② パパも育児休業を積極的に取ろう!

育児休業はママだけでなく、パパも当然取得することができます。育児休業は原則子が1歳になるまでですが、パパとママがともに育児休業を取得する場合は、休業できる期間が1歳2カ月まで延長されます。

ママが専業主婦の場合や育児休業中でも、パパは育児休業を取得できます。

また、育児休業により無給になった場合でも、育児休業給付金などの所得補償や社会保険料の免除などの経済的支援があるため、手取り賃金で比べると休業前の約8割はキープされます。

パパもお休みを取って、積極的に子育てを楽しんでみよう!



育児休業を取得するためにやっておくことチェック

※制度については、14P のQ&Aもご覧ください。

□どんなタイミングで、どのくらいの期間取るのかママと話し合おう

なぜ育児休業を取得したいのか、育児休業を取ることが、自分の仕事や家庭にどのような意味を持つのかもママと話し合いながら決めよう。

□育児・介護休業法、会社の制度などについて調べておこう

会社の育児休業取得の手続きを前もって確認しておこう。現状の仕事の進み具合や今後の見通しについても整理しておこう。

□なるべく早めに上司に相談しよう

会社や職場の理解を得られるように、なるべく早めに上司に相談しよう。

□1カ月前までに会社に申し出よう

「育児・介護休業法」では、原則として育児休業開始予定日の1カ月前までに、書面で申し出ることが必要です。

□職場の上司や仲間に理解と協力を求めよう

育児休業を取れば、誰かがそれを補うことになります。日頃から他のメンバーの手助けを進んで行い、職場の上司や仲間と信頼関係を築いておくことが大切です。

□社内の関係部署、取引先などに「育児休業取得」を周知しよう

職場の仲間はもちろん、関係部署や顧客、取引先にも必要に応じて報告し、理解を得ておこう。

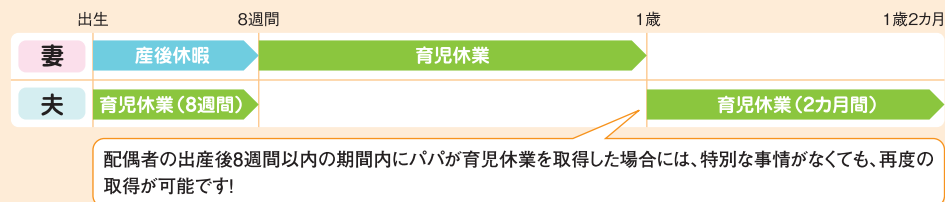
□相談できる人を社内ですら捜そう

復職後、仕事のリズムがなかなか取り戻せない場合もあります。不安や悩みを相談できる「先輩パパ」が社内にいると心強いでしょう。

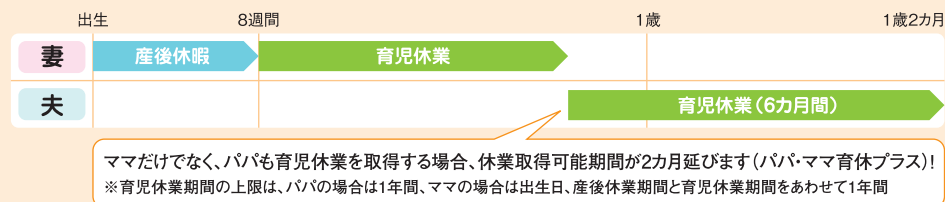
パパとママの育児休業のモデルパターン

育児休業を取得する場合、どのようなタイミングでどのくらいの期間取るか、それぞれの家庭の事情や会社の制度等をよく考えて検討する必要があります。育児・介護休業法の改正によってパパが育児休業を取りやすくなっているので、積極的に取ってみよう!

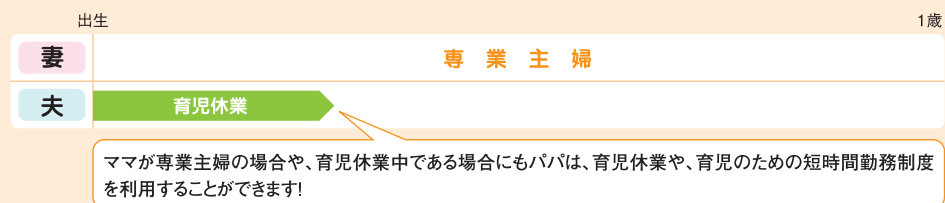
パターン1 出産直後や、職場復帰直後の特に大変な時期に育児休業を取得して、ママをサポート



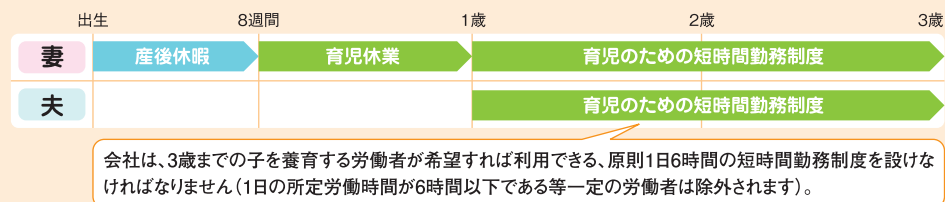
パターン2 パパとママと交代で育児休業を取得



パターン3 ママが専業主婦でも育児休業を取得して、出産後のママをサポート



パターン4 育児のための短時間勤務制度を利用して、パパもママも仕事をしながら育児



休業中の収入はどうなるの？

育児休業中は無給ですが、雇用保険の被保険者であれば、1歳（保育所に入所できないなど一定の場合は1歳6ヵ月又は2歳）に満たない子を養育するために育児休業した場合に、一定の要件（※1）を満たすと育児休業給付が支給されます。

※1 支給単位期間において、就業していると認められる日（全日休業している日〔日曜日や祝日など、会社の休日となっている日も含みます〕以外の日）が10日以上であることが必要です。

●支給額は？

支給額

= 休業開始時賃金日額
(賃金月額)※2

×

支給日数

×

67%
(6ヵ月経過後:50%)

※2 育児開始時賃金日額とは原則として、育児休業開始前6ヵ月間の賃金を180日で割った額です。賃金月額には上限があります。

●パパとママともに育児休業を取得した場合には、一定の要件を満たせば、子が1歳2ヵ月になる日の前々々までの間に最大1年間まで育児休業給付金が支給されます。

●育児休業期間中は、社会保険（厚生年金保険・健康保険）の保険料について本人及び事業主負担分が免除されます。

育児休業給付の内容及び支給申請手続きについては、近くのハローワークへ、
社会保険料については近くの年金事務所へ問い合わせよう！

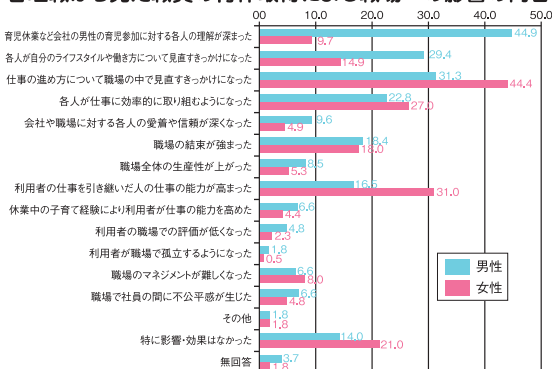
男性の育児休業取得の効果

男性の育児休業取得のメリット

- 育児に集中でき、赤ちゃんのことがよくわかるようになる
- ママの信頼と安心につながる
- ママの大変さを実感して優しくなる
- ママの早期復職を助けられる
- 仕事一筋だった自分の生活を振り返ることができる
- 「赤ちゃん返り」しがちな上の子のフォローができる

男性の育児参加の影響

管理職から見た職員の育休取得による職場への影響の内容



資料:子ども未来財団「父親の育児に関する調査研究—育児休業取得について」(平成22年度)



育児休業制度Q&A

Q 会社に育児休業に関する制度はないのですが、取得できますか？

育児休業は、「育児・介護休業法」に基づき、労働者（日々雇用者を除く）が請求できる権利です。会社に規定がなくても、申し出をすれば育児休業の取得が可能です。なお、期間を定めて雇用される労働者でも、次のいずれにも該当すれば育児休業を取得できます。

- (1) 同一の事業主に引き続き1年以上雇用されていること
- (2) 子が1歳6か月になる日の前日までに、労働契約期間が満了することが明らかでないこと

Q 取得の手続きはどのようにすればいいですか？

希望する日から育児休業を取得するには、休業の開始予定日と終了予定日を明らかにし、開始予定日から1カ月前までに原則として書面（事業主が認める場合にはFAXや電子メールでも可能）で申し出ることが必要です。なるべく早い時期から取得に向けて上司や人事労務担当者に相談し、早めに引き継ぎの準備等を行うよう。

Q 上司に認められなかった場合はどうすればいいですか？

育児休業の取得は、法律に基づく労働者の権利であり、基本的に会社はその取得を拒否・制限することはできません。また、会社には上司から育児取得を理由の嫌がらせなどハラスメント行為が起きないように防止措置も義務づけられています。どうしても上司の理解が得られない場合は、人事労務担当者に相談して説得にあたってもらったり、勤務先の労働組合に相談して同じ立場にある人たちと一緒に交渉する方法などが考えられるでしょう。また、岐阜労働局雇用環境・均等室では、相談を受け付けるとともに、事業主に対する指導などを行っています。

Q 復職後に、人事や給与などの面で不利益な取扱いをされたらどうしよう？

育児休業の申し出や取得を理由として解雇その他の不利益な取扱いをすることは、育児・介護休業法で禁止されています。なお、事業主は、労働者の育児休業中の待遇及び育児休業後の賃金、配置その他の労働条件に関する事項等についてあらかじめ定めて周知する措置を講ずるよう努めることとされています。また、不利益な取扱いを受けた場合には、岐阜労働局雇用環境・均等室に相談することができます。

育児・介護休業法等に関する相談は？

『岐阜労働局雇用環境・均等室』 ☎ 058-245-1550
〒500-8723 岐阜市金竜町5-13 岐阜地方合同庁舎4階

パパの子育てに関する情報を集めよう！

育児休業中、パパだって育児に悩んだり、疲れてしまったりすることはあります。現在、パパ向けの子育てに関するホームページやサークル、イベントが増えています。公園や子育て支援センターなどにも足を運んで、他のパパやママとの交流を深めよう。いろいろな人とふれあうことは子どもの成長にもつながります。

【子育てパパホームページ】

- ぎふジョ！女性の活躍を応援するポータルサイト（イクメン紹介コーナーあり）
<http://gifujo.pref.gifu.lg.jp/mens/>
- イクメンプロジェクト
<http://ikumen-project.jp/>
- NPO法人ファザーリング・ジャパン
<http://www.fathering.jp/>

ぎふジョ！
ポータルサイト



イクメンの格言

其の貳／出産編

頑張ったママを
心からねぎらい、
全面サポート！
生まれてきたわが子を
祝福すべし！



出産が近づくと、入院の準備であわたしくなります。必要なものをパパが整えて出産直前・直後の流れをよく把握しておきましょう。出産直前はなるべく付き添って、陣痛がきたら腰をさすってあげるだけでママは助かります。分娩後、母体が妊娠前の状態に戻るまでには約2カ月かかります。大変かもしれませんが、家事全般をして、ママに十分な休養を取ってもらってください。

これだけは覚えておこう!



出産期

頼りになるパパの腕の見せどころ。
“授乳以外はなんでもできる!”
くらいのつもりでやってみよう!

出産時期が近づくと、ママの体調も心もますます不安定になります。赤ちゃん誕生の喜びの反面、不安も生まれてきます。ママがリラックスできるようにやさしく話しかけてあげよう。陣痛がはじまったら、腰をさすってあげて。待望の赤ちゃんが生まれたら、2人で喜びをわかち合おう!

“出産期”のママの変化

	お産が近づく	お産のはじまり	分娩第1期	分娩第2期	分娩第3期
ママの変化	・お腹がひんばんに張る ・尿が近くなる ・腰回りが痛み、もの付け根が押される感じがする ・胎動が少なくなる	・おしるし(陣痛前の少量の出血)がある ・規則的な子宮収縮 ・破水	陣痛が徐々に強くなっていく	分娩室へ移動。陣痛に合わせていんだり、呼吸したりする	赤ちゃんの誕生!



できるだけ付き添おう

ママの不安解消のためになるべく付き添って話を聞いてあげよう。立ち会い出産にしないかは、話し合っておこう。



陣痛中は

腰をさすってあげよう

陣痛は徐々に強くなっていきます。腰をさすってあげたり、水分補給したり、ママをリラックスさせてあげよう。

心からママを
ねぎらおう

赤ちゃんが生まれたら、「よく頑張ったね」「ありがとう」など心からママをねぎらおう。頑張った赤ちゃんもほめてあげよう。

家事全般を
しよう

ママは産後すぐに元気になることはできません。回復するまで家事全般をしよう。完璧でなくても大丈夫!やれることをやろう。

子どもの手形・足形を残そう

左手

右手

左足

右足

パパからのメッセージ

記入日： 年 月 日

其の壱一妊娠編

其の貳一出産編

其の参一子育て編

生後1ヵ月

2〜3ヵ月

4〜6ヵ月

7〜11ヵ月

1歳

2歳

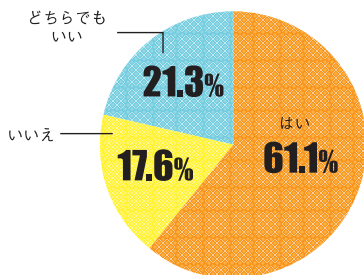
3〜4歳

5〜6歳

**立ち会い出産するかしないかをママと相談。
なるべくそばに付き添ってママをリラックスさせるべし！**



Q 出産時、パパに立ち会ってほしい？

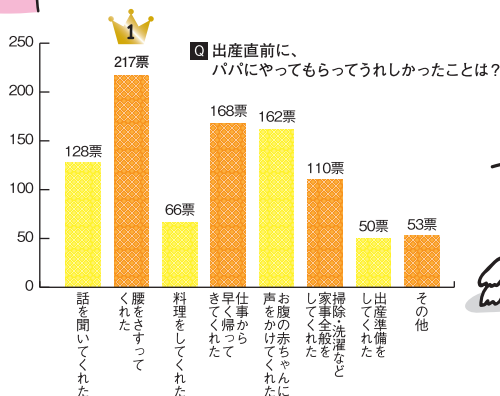


出産時、「パパに立ち会ってもらいたい」と思っているぎふママはおよそ6割と多くいます。立ち会い出産をすることによって、「苦しみは半分、喜びは2倍になる」「パパの親としての自覚が高まる」というママの声も。立ち会い出産をしない場合でも、なるべくそばに付き添って、水分補給をしてあげたり、腰をさすってあげたりして、ママを安心、リラックスさせてあげよう。



**ぎふママ455人の
ホンネから説く**

ぎふイクメ



**家事をするのも大切だけど、
スキンシップや心の交流が第一と心得るべし！**

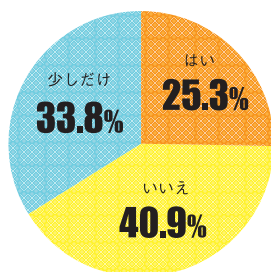
出産直前、待望の赤ちゃん誕生を前に、ママの不安も高まってきます。そんなときパパにしてもらってうれしいことは「腰をさすこと」。続いて「仕事から早く帰ってきてくれる」「お腹の赤ちゃんに声をかけてくれる」「話を聞いてくれる」こと。家事よりもこれらの票が多いことから、ママの安心と信頼を得るのに、スキンシップや心の交流が何よりも大切なことがわかります。

生んでくれてありがとう！

感謝の気持ちとともに、十分な休養をあげるべし！



Q マタニティブルーズ、産後うつになったことはある？



「マタニティブルーズ、産後うつになったことがある」というママは半数以上。出産後、母体が妊娠前の状態に戻るまでの約6～8週間は産褥期といひ、十分な休養が必要。赤ちゃんを生んでくれた感謝の気持ちを忘れず、ママの不安な気持ちを受け止めてあげるなど、ママの心とからだをサポートをしよう。

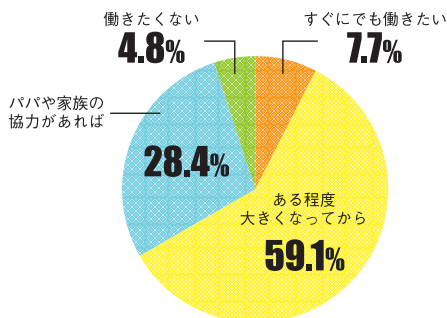
※マタニティブルーズ、産後うつについては20Pをチェック！

ママのたしなみ

※子育て経験のある岐阜県内の455人の女性へのアンケート調査により作成しています。



Q 子どもを生んでも働きたい？



子育てでも仕事も楽しみたい！ そんなママを、
家族や地域の支援も受けながらサポートすべし！

「子どもがある程度大きくなってから働きたい」というママは約6割。子どもとじっくり向き合って育てたいという気持ち強いママが多いようです。なかには「働きに出たくても、出られない」というママも。パパとママのワーク・ライフ・バランスをよく話し合っ、家族や地域の協力を受けながら、ママもいきいきと働ける環境づくりが必要です。

※ワーク・ライフ・バランスについては10Pをチェック！

イクメン

i・k・u・m・e・n

出産編 コラム

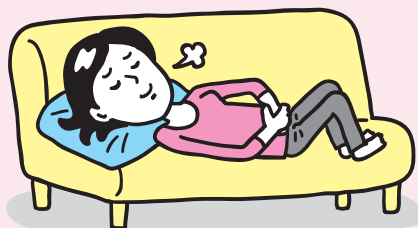
① マタニティブルーズってなに？

出産によるホルモンバランスの急激な変化と、心身の疲れ、育児不安などから起こるうつ状態を「マタニティブルーズ」といいます。出産後3日〜1週間くらいに起こることが多いといわれています。これといった原因もないのに泣けてきたり、イライラしたり、眠れなかったり、気分が落ち込んだりします。症状は1週間から10日間ほど続きますが、周囲がママを見守ること、ささいな心配ごとでも「大丈夫だよ」と安心感を与えていくことで自然によくなっていきます。



② 産後うつ病に気をつけて！

産後うつ病は、出産後2〜3週間から3ヵ月くらいの間に発症します。気分が落ち込み、悲観的になったり、不眠、食欲不振、やる気が出ないなどのうつの症状とともに、「子どもの発達が遅れている」などマイナスな捉え方をしたり、「母親の資格がない」などと過度に自分を責めたり、自信をなくしたりします。慢性化したり重症化する場合もあるので、早めに症状に気づいて、治療を受け、十分な休養を取ることが大切です。



【マタニティブルーズ・産後うつ病の相談】

地域の子育て世代包括支援センター、保健センター、保健所、医療機関など

③ 出産後の手続きや届出をしよう！

出産後、提出をするべき書類はいろいろあります。手続きをスムーズにこなすために、産後にどういう手続きが必要なのか、どんな給付金がもらえるかなど、ママと一緒に一覧表にしてみよう。早めに入手できる書類は、出産前に準備しておくのがベストです。

項 目	窓 口 等
出生届	市町村窓口 ※出生日から二週間以内に届けてください。
出産育児一時金	国民健康保険→市町村窓口 会社の健康保険→勤務先の窓口 ※出産育児一時金の支給額・支払方法は厚生労働省HPで確認できます。
乳幼児医療	市町村窓口 ※医療費の一部を負担するもの。 自治体により所得制限等があります。

イクメンの格言

其の参 / 子育て編

イクメンの道は
一日にしてならず！
ゆっくり、どっくり、
子どもとふれあうべー！



子育ては、パパとママがよく話し合い、2人で育てていくという意識を持つことが大切です。パパが抱っこしたり、お風呂に入れたりして積極的に子育てに関わることで、家族の絆が深まります。また、ママを精神的にサポートすることもパパの大切な役目です。失敗をおそれずに、できることから少しずつ。子どもとふれあい、日々成長する姿を満喫しましょう！



生後~1カ月

パパスイッチオン! 赤ちゃんの世話をできることから やってみよう!

いよいよママと赤ちゃん、パパとの生活がスタート!産後、ママの体調が戻るには約2カ月かかります。家事のサポートを続けながら、少しずつ赤ちゃんのお世話もしてみよう。ひととおりできるようになれば、イクメンレベルもかなりアップ!赤ちゃんのいる生活に最初は慣れないかもしれませんが、ママと協力し合ってはじめてみよう。

“生後~1カ月”の成長のめやす

※赤ちゃんの成長や発達には個人差が大きいです。

ほかの赤ちゃんとの違いをあまり気にしすぎないようにしましょう。

- 飲んで寝るを繰り返す
- 泣くことが自己表現
- 生後は、刺激に無意識に反応する原始反射が見られる
- 1カ月ごろから、外気浴や大人との入浴が可能に
- 母乳やミルクが上手に飲めるようになる
- 手足をバタバタしたり、ママやパパの顔をじっと見る

抱っこをしてみよう

はじめて抱っこした日 年 月 日



★首がすわるまで

手のひらや腕で赤ちゃんの首と頭をしっかり支えて前向きに抱っこします。片方の手は赤ちゃんの両足の間に入れて、お尻から支えよう。



★首がすわったら

両手を赤ちゃんの脇の下に入れて、両手で赤ちゃんのからだを支え、上半身を起こしておすわりさせます。赤ちゃんのお尻を支え、もう片方の手で首と頭を支えよう。

あやしてみよう

はじめてあやした日 年 月 日



★手を握って

赤ちゃんの両手を握り、両手をくっつけたり離したりしてみよう。ほっぺたをつんつんしても喜びます。



★背中をすりすり

顔を布団に埋まらないように注意してうつぶせに寝かせ、背中をやさしくなであげよう。眠ったらあお向けに。

おむつを替えてみよう

はじめておむつ替えした日 年 月 日

★紙おむつの場合



①新しいおむつを敷く

新しいおむつを赤ちゃんのお尻に敷いて、汚れたおむつを開きます。

②汚れたおむつをはずす

汚れをざっと拭いてから汚れたおむつを取ります。足は引っぱらないようにしましょう。

③おしりを拭いて 新しいおむつをあてる

おしり拭きでキレイに拭いたらおへそにあたらぬように新しいおむつをあてます。女の子は前から後ろに拭こう。



ここがポイント

- 股のサイドガードを足にぴったりフィットさせ、ギャザーのひだがきちんと外側にでているか確認しよう
- うんち、おしこは健康のパロメーター。チェックを忘れずに!

④テープをとめる

お腹回りに指2本が入る程度の余裕をみてとめよう。

★布おむつの場合



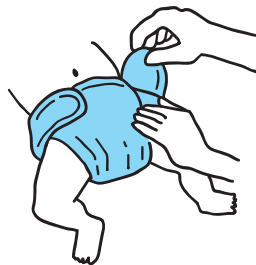
①たたんでおむつカバーと重ねる

男の子の場合は前を、女の子の場合は後ろを二重に折ります。



②おむつをあてる

おへそにあたらぬようにお腹に乗せます。



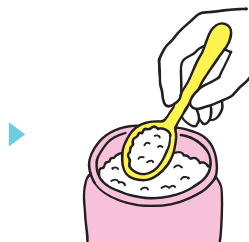
③おむつカバーをあてる

お腹まわりに指2本の余裕があるか、おむつがはみだしてないかをチェック!

ミルクをあげよう

はじめて作った日

年 月 日



① ぼ乳瓶に湯を入れる

一度沸騰させて冷ましたお湯(70℃以上)を、やけどに注意して、できあがり量の約3分の2まで入れます。

② ぼ乳瓶に粉ミルクを入れる

月齢に合った規定量の粉ミルクを入れます。

③ ぼ乳瓶を振って、湯を追加

乳首とフードをつけて、円を描くように振って粉ミルクを溶かしてから、できあがり量までお湯を足し、軽く混ぜ合わせます。



④ 冷まして温度を確認

流水などで人肌程度に冷まし、腕の内側に少したして熱くないか確認します。

⑤ 赤ちゃんを抱っこして飲ませる

ぼ乳瓶の蓋をきつく閉めすぎないようにし、飲みやすい角度に傾けて飲ませよう。

⑥ げっぷをさせる

終わったら背中を軽くトントンしてゲップさせよう。

気をつけよう!!

★乳幼児突然死症候群(SIDS)

乳幼児突然死症候群(SIDS)とは、それまで元気だった赤ちゃんが、眠っている間に突然亡くなる病気です。日本ではおよそ6,000人～7,000人に1人の赤ちゃんがこの病気で亡くなっていると推定されています。生後2～6カ月に多く、まれに1歳以上でも発症することがあります。

原因はまだ分かっていませんが、「うつぶせ寝を避ける(医学的な理由で医師にすすめられた場合をのぞく)」、「赤ちゃんの周囲でタバコを吸わない」ことなどにより、発症のリスクを減らせることがわかっています。



悩めるイクメン相談室

生後～1カ月

Q

ママの子カラになりたいのに
どうしていいかわかりません・・・

ママを手伝いたいという気持ちを持つことはすばらしいこと。分からなければ素直に「どうしたらいい?」「何か手伝うことある?」と聞けばいいのです。あとはママの話を面倒くさがらずちゃんと聞いてあげることや、自分でできることは自分ですることでママは大変助かります。



Q

あやしても反応がないけれど
大丈夫?

生後～1カ月の時期は、あやしてもあまり反応がないのが普通。でも赤ちゃんは一生懸命パパやママの語りかけやスキンシップを受け止めているから、心配なくて大丈夫。2～3カ月ごろになれば「楽しい」「うれしい」といった感情が育ってニコッとするようになります。

Q

トントンしてもげっぷが出ないときは
どうしたらいい?

げっぷが出る出ないは個人差があります。げっぷが出ないときは、吐き戻しがのどに詰まらないように、背中にタオルをあてて、横向きに寝かせよう。

子どもの想像力を育みたいときは・・・

「おはなし会」でパパもママも一緒に楽しもう!

『岐阜県図書館』

読書は子どもの想像力や集中力を高め、考える力を養います。岐阜県図書館では乳幼児～小学生を対象とした「おはなし会」や「パパと過ごす図書館」を開催しています。パパもママも一緒になって楽しむことができます。



ホームページ

岐阜県図書館

検索

パパからのメッセージ

1カ月めのキミへ

記入日: 年 月 日

其の壱 妊娠編

其の貳 出産編

其の参 子育て編

生後～1カ月

2～3カ月

4～6カ月

7～11カ月

1歳

2歳

3～4歳

5～6歳